LA VACA

Una historia sobre cómo deshacernos
del conformismo y las excusas
que nos impiden triunfar

Dr. Camilo Cruz

La Vaca

PRÓLOGO



El Dr. Camilo Cruz y Mark Victor Hansen, co-creador de la serie, Sopa de pollo para el alma (Newport Beach, California)

Durante casi tres décadas he estudiado, escrito y hablado sobre el éxito. Siempre me interesó saber qué es y qué necesitamos para obtenerlo, a qué se debe que algunas personas lo alcancen con relativa facilidad mientras que otras no consiguen ni acercarse a él a pesar de trabajar arduamente.

Los años me han enseñado que los triunfadores comparten algo en común: ellos evitan dar excusas y no pierden su tiempo justificando ante los demás por qué razones las cosas no están como ellos quisieran. Tampoco se quejan de sus circunstancias, ni fabrican disculpas para explicar cómo es que no han alcanzado sus metas.

La persona exitosa actúa, planea sus metas y trabaja diligentemente hasta realizarlas; no siempre triunfa al primer intento, pero nunca se da por vencida. Si tropieza, vuelve a ponerse de pie y prosigue con renovado entusiasmo su camino en pos de sus objetivos hasta lograrlos, sin importar los fracasos que enfrente a lo largo del camino.

Y es que el fracaso es inherente al éxito, no su enemigo, como muchos piensan. Es más, las caídas suelen traer consigo grandes enseñanzas. Como afirma el Dr. Cruz, el verdadero enemigo del éxito es la mediocridad. Aspiramos a la grandeza, pero nos contentamos con segundos lugares; queremos vivir al máximo, pero terminamos conformándonos con sobrevivir. Encontramos una zona de comodidad, nos acostumbramos a ella y permitimos que las oportunidades para disfrutar de todo lo hermoso que nos ofrece la vida pasen de largo.

Una de las lecciones más importantes que he aprendido es que, para lograr resultados espectaculares, primero tenemos que deshacernos de todas las excusas que nos impidan utilizar nuestro verdadero potencial.

En mis lecturas he podido darme cuenta de cómo, en los últimos años, hemos entrado en la era de las metáforas. Muchos de los mejores libros de crecimiento personal y profesional de estos tiempos han sido escritos a manera de sencillas historias que ilustran la importancia de ciertas actitudes que debemos adoptar si queremos triunfar. Este extraordinario libro de mi amigo Camilo Cruz es, sin lugar a dudas, una de las mejores metáforas que he leído sobre cómo deshacernos de la mediocridad y el conformismo.

La vaca nos muestra de manera clara y categórica lo que sucede cuando permitimos que nuestra vida se rija por

excusas. La figura de la vaca simboliza toda excusa, hábito, pretexto o justificación que nos impide vivir a plenitud. Esta maravillosa historia cautivará el corazón de sus lectores y los retará a eliminar sus pretextos, o como diría Camilo: "...A matar sus vacas".

La verdad es que todos cargamos con más vacas de las que estamos dispuestos a admitir; justificaciones con las que buscamos convencernos a nosotros mismos y a los demás de que las circunstancias no están tan mal como parecen. Contamos con un arsenal de excusas y pretextos que utilizamos cada vez que los necesitamos para explicar por qué no estamos haciendo lo que deberíamos. Este libro no solo nos muestra lo que les espera a quienes finalmente decidan deshacerse de tantas ideas limitantes, sino que nos presenta paso a paso estrategias para construir una vida en la que todas nuestras metas son posibles.

Camilo está destinado a marcar una enorme diferencia en el mundo a través de sus obras. La sabiduría, profundidad y perspicacia de sus enseñanzas les permite a los lectores poner en práctica todas sus habilidades y comenzar a cambiar su vida.

Espero que esta historia te ayude a tomar la decisión de erradicar tu conformismo; que aceptes el reto de matar todas las vacas que has venido cargando sobre tus hombros y vivas libre de mediocridad. Si es así, estoy seguro que muy pronto comenzarás a disfrutar de todo aquello que ha sido reservado para todos los que se atrevan a soñar en grande.

MARK VICTOR HANSEN,
Coautor de la serie Sopa de pollo para el alma

INTRODUCCIÓN

Antes de que te sumerjas en esta enriquecedora metáfora me gustaría que conocieras un poco de cómo y dónde se originó —o por lo menos, mi versión de ella— y cómo llegó a convertirse en el libro que ahora tienes en tus manos. Como suele suceder con muchos acontecimientos, su origen fue el resultado de una serie de felices coincidencias entre las que sobresalen dos muy significativas.

La primera ocurrió durante una conferencia que dicté en Buenos Aires. Me disponía a hablar de los obstáculos y limitaciones que nos impiden lograr nuestras metas. Sin embargo, en lugar de referirme a cada uno de ellos por separado, como suelo hacerlo, decidí que en esa ocasión les pediría a las más de ocho mil personas que asistían al evento que respondieran a una pregunta. A la cuenta de tres todos debían gritar la primera respuesta que se les viniera a la mente. El objetivo era utilizar esta especie de "opinómetro" para tratar de determinar de manera inmediata la respuesta más común.

Mi pregunta fue: "¿Qué es lo opuesto al éxito?"

"¡El fracaso!", respondió casi al unísono gran parte de los ocho mil asistentes.

Al escuchar esta respuesta pensé en que años atrás posiblemente yo hubiese respondido de la misma manera. Por algún motivo, muchos de nosotros hemos aprendido a ver el fracaso como un enemigo al que hay que evitar a toda costa. Desde muy temprana edad entendemos que caer es

motivo de vergüenza, que fracaso es sinónimo de fracasado y que, si existe la posibilidad de fracasar frente a algún propósito, lo mejor es no intentarlo.

No es de extrañarse, entonces, que concibamos el fracaso como un mal, una plaga, un castigo, un desprestigio del que hay que huir a toda costa. No obstante, después de leer las historias de vida de cientos de emprendedores exitosos —de observar que fracasaron en sus primeros intentos, pero aun así no se rindieron—, y de tener la oportunidad de interactuar con muchos de ellos, mi conclusión es que los verdaderos triunfadores interpretan el fracaso de manera diferente. Lejos de ser temibles enemigos que hay que evitar sea como sea, sus intentos fallidos, por aparatosos que fueron, terminaron por enseñarles una lección, un camino diferente, una manera distinta de hacer las cosas. Ahora bien, si es posible aprender del fracaso, entonces resulta imposible considerarlo un enemigo.

La segunda feliz coincidencia que me llevó a escribir esta historia había ocurrido hacía solo 24 horas, durante el vuelo en el cual arribé a Buenos Aires. Como seguramente les pasará a otros escritores, con frecuencia encuentro personas dispuestas a compartir conmigo anécdotas e historias que les dejaron alguna enseñanza —experiencias que para mí siempre son un caudal extraordinario de nuevas ideas—. Y en aquel vuelo, mientras sobrevolaba algún lugar de Suramérica, escuché por primera vez la trágica —y feliz— historia de la vaca.

En el vuelo de regreso a casa pensé largo rato, tanto en el resultado del opinómetro como en la historia de aquella vaca que aún daba vueltas en mi cabeza. Cuando me bajé del avión tenía en mente varias ideas bien claras. La primera, que el enemigo del éxito no es el fracaso, como muchas

veces pensamos; sus verdaderos enemigos son el conformismo y la mediocridad. La segunda, que las caídas y los fracasos son parte del camino que nos lleva a la realización de nuestras metas y que su propósito es darnos la oportunidad de aprender importantes lecciones, permitirnos reconocer hábitos que debemos cambiar y conductas que necesitamos corregir. La tercera, que seguramente, todos recordamos fracasos y caídas que hemos sufrido en algún momento, después de los cuales salimos más fortalecidos, más sabios y mejor preparados para enfrentar nuevos retos.

Por su parte, el conformismo y la mediocridad no nos dejan ninguna lección. No hay nada que aprender de ellos. Tan es así que, cuando nos contentamos con llevar una vida mediocre, nuestro proceso de aprendizaje suele detenerse. Por esta razón, son ellos los verdaderos enemigos del éxito y es a ellos a los que debemos huirles, no a las caídas. Sin embargo, hemos aprendido a temerle tanto al fracaso que, en nuestro afán por evitarlo, terminamos por contentarnos con segundos lugares; por aceptar la mediocridad como alternativa. Y si existe la menor posibilidad de enfrentar una caída, estamos dispuestos hasta a renunciar a nuestras metas.

Entonces, en lugar de desperdiciar el tiempo tratando de impedir cualquier derrota, lo que debemos hacer es eliminar todas las excusas, pretextos, justificaciones y falsas creencias —o como yo las llamo, vacas— que nos mantienen atados a una vida de mediocridad.

Mi intención al compartir contigo esta metáfora es que observes los efectos tan devastadores que el conformismo ejerce sobre tu vida y que logres apreciar los grandes cambios que comienzan a ocurrir cuando finalmente decides

deshacerte de tus excusas.

¿Tienes sueños, metas u objetivos que deseas alcanzar? Permite que sean ellos los que te motiven a actuar y no tus temores. No admitas que tus excusas y justificaciones —vacas— te convenzan de renunciar a tus sueños y darte por vencido. Ese es el gran reto que nos plantea esta inspiradora metáfora.

Cuando salió la primera edición de La Vaca, en menos de un año más de doscientas cincuenta mil personas de 106 países ya la habían leído. Casi diez mil lectores se animaron a compartir conmigo aquellas vacas de las que decidieron deshacerse. Hoy, más de diez años después, millones de nuevos lectores han disfrutado de esta historia, en los más de quince idiomas a los que el libro ha sido traducido. Ahora es tu turno, y aunque es probable que a estas alturas aún te sea imposible entender plenamente el significado de la siguiente afirmación, de todas formas te diré que, si al terminar esta lectura descubres que no aprendiste nada, pues... ¡Esa es tu vaca!

CAPÍTULO UNO

LA TRÁGICA Y FELIZ HISTORIA

DE LA VACA

Cuentan quienes fueron testigos de esta historia, que en cierta ocasión un sabio maestro deseaba enseñarle a uno de sus estudiantes la clave para disfrutar de una vida próspera y feliz.

Conocedor de los muchos retos y dificultades que enfrentan los seres humanos en su búsqueda por la felicidad, el anciano pensó que la primera lección que su discípulo necesitaba aprender era descubrir por qué muchas personas viven encadenadas a una vida de conformismo y mediocridad. ¿A qué se debe que lleven existencias apenas tolerables y sean incapaces de sobreponerse a los obstáculos que les impiden alcanzar el éxito?

Para que el joven apreciara el valor de esta lección, el maestro le contó la historia de una familia muy pobre que vivía en un rancho situado en la parte más alejada de un pequeño caserío. La casucha parecía estar a punto de derrumbarse: sus paredes se sostenían en pie de milagro y amenazaban con venirse abajo en cualquier momento; el improvisado techo dejaba filtrar el agua por todas partes; la basura y los desperdicios se acumulaban en cada rincón dándole a la casa un aspecto decadente y repulsivo.

Pero, si el estado del pequeño rancho daba pena, el aspecto de sus moradores confirmaba la profunda miseria que reinaba

en el lugar. Sus ropas viejas y sucias, su caminar desanimado, su mirada triste y desesperanzada eran señal inequívoca de que la pobreza no solo se había apoderado de sus cuerpos, sino de que también había encontrado albergue en su interior.

Sin embargo, pese al estado de miseria y desolación en que se encontraban, podían decir que contaban con una posesión —de gran valor, según sus circunstancias—: eran dueños de una vaca.

El animal no era gran cosa, pero la vida de ellos giraba en torno a su vaca. El día se les iba en darle de beber, sacarla a caminar buscando algo de pasto para alimentarla, ordeñarla, asegurarse de que el resto del tiempo estuviera debidamente atada y cuidarla para que nadie se la robara. No era para menos, la escasa leche que producía era el único alimento de algún valor nutricional con el que ellos contaban.

No obstante, la vaca parecía servir a un propósito mucho mayor que el de suministrarles algo de alimentación: les daba la sensación de no estar en la miseria total. Sabían que eran pobres, pero estaban seguros de no ser los más pobres; tenían poco y nada, pero tenían su vaca y eso era suficiente para sentirse conformes. Por absurdo que pareciera, hallaban consuelo en saber que, con seguridad, otros se encontraban en peores circunstancias y ya quisieran tener una vaca como la suya. Así que no era de extrañar que, cuando se quejaban de su desventura, no faltara quien les recordara lo afortunados que eran por contar con su vaca.

Gran trampa en la que los había hecho caer el conformismo: había conseguido que, aun en medio de la miseria, aquella familia se sintiera afortunada.

La historia cuenta que un día sucedió lo inimaginable:

¡Alguien les mató la vaca!

Lo primero que se cruza por la mente de cualquiera al escuchar esto es que, si con vaca eran pobres, ¿qué iba a sucederles ahora que no la tenían? Con seguridad que acababan de ser condenados a la miseria total. Lo más probable era que terminaran corriendo con la misma suerte del animal.

¿Qué más podía esperarse?

Es aquí donde nuestra historia da un giro inesperado y que solo se explica por el hecho de que, cuando enfrentamos una realidad tan crítica, cuando hemos tocado fondo, no tenemos sino dos opciones: o nos sentamos a condolernos de nuestras desgracias y a esperar lo peor, ¡o rebotamos!

Y eso fue precisamente lo que esta familia hizo. Al no contar con su vaca comenzaron a ver cómo salir de su precaria situación así que decidieron limpiar el patio trasero asegurándose de sacar de allí toda la basura y los desperdicios que se habían acumulado a lo largo de los años; luego, consiguieron algunas semillas y, en el espacio despejado, sembraron hortalizas y legumbres para alimentarse.

Pasado algún tiempo, la improvisada granja les producía mucho más de lo que ellos necesitaban para su sustento, así que decidieron vender parte de esos vegetales en el vecindario y con ese dinero compraron más semillas. Poco a poco, la huerta llegó a producir lo indispensable, no solo para ellos, sino para venderles a sus vecinos y para ofrecer el resto de la cosecha en el mercado del pueblo.

Por primera vez en su vida tuvieron lo suficiente para suplir sus necesidades básicas y con el paso del tiempo derrumbaron el rancho en que vivían y construyeron una mejor casa. Así, poco a poco, fueron saliendo de la miseria en que vivían y encontraron el camino a una vida mejor.

- Ahora, la pregunta realmente importante —le preguntó el anciano a su joven pupilo— es si tú crees que esta familia hubiese logrado todo eso de haber seguido contando con su vaca.

- Seguramente no —respondió el muchacho sin ningún titubeo.

- ¿Comprendes ahora? La vaca que ellos consideraban como su posesión más valiosa había sido en realidad una cadena que los mantenía atados a una vida de conformismo y mediocridad.

- Y cuando ya no pudieron continuar apoyándose en la falsa seguridad que les daba el sentirse poseedores de algo, así solo fuera una pobre vaca, tomaron la decisión de esforzarse por buscar algo más, por ver más allá de sus circunstancias presentes.

- ¡Exactamente! —asintió el maestro reconociendo que su joven estudiante comenzaba a entender la lección.

- Qué gran enseñanza —murmuró el joven e inmediatamente comenzó a reflexionar sobre sus propias vacas. Se propuso identificar todas las excusas que hasta entonces lo habían mantenido atado a la mediocridad. Determinó que en adelante no le daría cabida en su mente a nada que le impidiera utilizar su verdadero potencial.

Aquel día marcó un nuevo comienzo en la vida del joven: ¡Una vida libre de vacas!

Cuando escuché esta historia por primera vez, pensé que a muchos de nosotros nos sucede lo mismo que a esta pobre familia. Cuando insistimos en convencernos a nosotros mismos de que lo poco que tenemos es más que suficiente, el conformismo se apodera de nuestra vida y se convierte en una cadena que nos impide ir tras metas mayores. No somos felices con lo que poseemos, pero tampoco nos sentimos tan miserables como para salir de nuestra zona de confort. Estamos frustrados con la vida que llevamos, pero no lo suficiente como para cambiar. ¿Ves lo trágico de esta situación?

Y es posible que lo mismo te esté ocurriendo a ti en cualquier área de tu vida. En el área laboral, por ejemplo, quizá tengas un trabajo que no te gusta porque no te reporta ninguna satisfacción, ni te permite cubrir siquiera tus necesidades mínimas. ¿Qué crees que sería lo mejor para no caer en las garras del conformismo y la mediocridad? ¡Exactamente! Dejarlo y buscar uno mejor. La decisión es fácil, ¿no es cierto? Pero, ¿qué sucede si ese trabajo que no te entusiasma ni te ofrece mayores oportunidades te provee lo suficiente para cubrir tus necesidades básicas así esté lejos de brindarte la calidad de vida que realmente anhelas para ti y tu familia?

Resulta cómodo conformarte con él, ¿no es cierto? Es fácil caer en la trampa de sentir que debes estar agradecido de, por lo menos, contar con un empleo y un sueldo por malo que sea. Después de todo, hay muchos otros que no tienen nada y ya quisieran tener dicho trabajo.

Al igual que aquella vaca, esta actitud conformista jamás te

permitirá progresar. Y a menos que te liberes de ella, no podrás experimentar un mundo distinto al actual. Estás condenado a ser víctima de por vida de estas limitaciones que tú mismo te has encargado de establecer. Es como si hubieses decidido vendar tus ojos y conformarte con tu suerte.

Todos tenemos vacas: todas esas excusas, creencias y justificaciones que nos mantienen atados a la mediocridad. Pretextos que utilizamos para tratar de explicar por qué no estamos viviendo como queremos. Y lo peor de todo es que tratamos de engañarnos con excusas que ni nosotros mismos creemos, las cuales, al igual que la vaca de la historia, nos dan un falso sentido de seguridad cuando la realidad es que frente a nosotros se encuentra un mundo de oportunidades que solo podremos aprovechar si decidimos deshacernos de nuestras limitaciones.

¡Tú también tienes hoy la oportunidad de comenzar una vida libre de vacas!

CAPÍTULO DOS

NO TODAS LAS VACAS MUGEN COMO VACAS

Al igual que con otros malos hábitos, muchas vacas suelen pasar inadvertidas y debido a eso logran ejercer un inmenso poder sobre todas las áreas de nuestra vida. Pocos admiten que tienen excusas para casi todo; es increíble ver que no sean conscientes del sinnúmero de pretextos y justificaciones que utilizan a diario. Para ellos, sus razonamientos, lejos de ser disculpas, son explicaciones legítimas de circunstancias que, curiosamente, parecen estar siempre fuera de su control.

Para algunos, por ejemplo, no es que ellos "tengan por costumbre llegar tarde a todo", sino que prefieren "llegar con un pequeño retraso para evitar ser los primeros"; para otros, un "tráfico impredecible" resulta siendo siempre la causa de sus retrasos.

¿Ves lo fácil que es racionalizar los malos hábitos? Sin proponértelo conviertes tus pretextos en "explicaciones lógicas", tus miedos en "precauciones acertadas" y tus pobres expectativas en "una manera más realista de ver la vida".

Muchos se niegan a aceptar que están conformándose con segundos lugares y prefieren pensar que lo que están haciendo es "ser prácticos para evitar decepciones mayores". Nunca admiten su mediocridad; en lugar de eso aseguran que solo están "estableciendo niveles más aceptables de rendimiento".

Esta es la razón por la cual les es difícil aceptar que estén cargando alguna vaca. Para ellos, sus justificaciones no suenan a excusas. ¿Por qué? Es sencillo: porque no todas las vacas mugen como vacas, sino que vienen disfrazadas de formas que las hagan menos reconocibles y más aceptables.

Después de compartir esta historia con cientos de miles de personas de todas partes del mundo, y de escuchar sus "explicaciones lógicas y razonables", he llegado a concluir que muchos simplemente no están dispuestos a considerar la idea de deshacerse de sus vacas. Prefieren llamarlas de mil maneras más tolerables y que produzcan menos remordimientos, y eso es justamente lo que las hace tan peligrosas.

Sin duda, suena un poco violento pedirte que "mates tus vacas". Seguramente preferirías que te solicite que "cambies de actitud", que "trates de modificar tu comportamiento" o que "busques eliminar tus malos hábitos". Sin embargo, si quieres triunfar, debes ser totalmente honesto contigo mismo y referirte a las excusas por sus verdaderos nombres y no con términos más tolerables.

La vaca de esta metáfora representa todo pretexto, justificación, mentira, racionalización, miedo o falsa creencia que te mantienen atado a la mediocridad y te impiden lograr la calidad de vida que anhelas. En general, toda vaca pertenece a una de estas dos categorías: las excusas o las actitudes limitantes.

En la categoría de excusas se encuentran toda clase de justificaciones, pretextos, evasivas, explicaciones racionales, disculpas y las llamadas "mentirillas blancas". De otro lado, la categoría de actitudes limitantes, de la cual

hablaremos en el siguiente capítulo, está conformada por miedos, inseguridades, dudas, temores, limitaciones y falsas creencias.

En general, las excusas son simples salidas, escapatorias útiles para explicar la desidia y falta de acción; evasivas que en la mayoría de los casos, ni tú mismo crees; que sabes que no son ciertas y que son solo una manera fácil de encubrir la mediocridad y tratar de quedar bien al mismo tiempo.

“Siento haber llegado tarde, el tráfico estaba horrible”.

Pero la verdad es que no fue el tráfico lo que hizo que llegaras tarde. Sencillamente, no hiciste el esfuerzo de llegar temprano y, para cubrir este desatino o evitar las críticas, tomaste el camino más fácil: inventar una excusa. Así que, como ves, es claro que dar una excusa significa ser deshonesto con uno mismo y con los demás.

Por alguna absurda razón es innegable que, desde el punto de vista social, las excusas suelen ser más aceptables que la verdad misma. Resulta más cómodo culpar al tráfico porque sería mal visto decir que la razón de la tardanza es que no queríamos perdernos los últimos quince minutos del noticiero o el partido de fútbol. Tampoco llamaríamos al trabajo a decir: “Hoy no voy a trabajar porque le prometí a mi hijo que iría a la reunión de padres de familia”. En lugar de esto, no tenemos problema en llamar y decir que estamos enfermos.

No obstante, al igual que con cualquier otra vaca, estamos pagando un precio muy alto por estas excusas socialmente aceptables y es saber que no somos tan seguros e íntegros como para enfrentar las consecuencias de hablar con la

verdad.

¿EXCUSAS YO? ¡NUNCA!

Las excusas son las vacas más comunes. Son una forma cómoda de eludir cualquier responsabilidad encontrando siempre culpables por todo aquello que nunca logramos tener bajo nuestro control.

Las excusas son una manera de decir: “Yo lo hice, pero no fue mi culpa”.

- “Reprobé el examen, pero la culpa fue del maestro que no nos dio suficiente tiempo para estudiar”.
- “No he ascendido en mi cargo, pero la culpa es de mi jefe que no aprecia mi talento”.
- “Fracasé en mi matrimonio, pero la culpa fue de mi esposa que no hizo un esfuerzo por comprenderme”.

Es posible que lo que estemos tratando de justificar con cualquiera de estas excusas sea una mala nota en la escuela, un rechazo en una relación, un conflicto en el trabajo o una crítica. Ahora bien, es natural el tratar de eludir estas situaciones poco placenteras. Aún así, es crucial entender que evadirlas con una excusa no nos permite enfrentar y corregir el problema subyacente que las ha originado.

Lo triste es que, mientras pensemos que somos las víctimas y que alguien más es el culpable, no haremos nada para remediar dicha situación. Después de todo, no es nuestra culpa.

Hay solo tres verdades incuestionables en lo que a excusas se refiere: la primera es que, si de verdad quieres encontrar

una disculpa para justificar cualquier cosa, ten la plena seguridad de que la hallarás sin mayor dificultad.

En uno de los tantos testimonios que recibí sobre las vacas que muchos decidieron matar, Samuel me cuenta que él tuvo que afrontar la difícil realidad de cambiar drásticamente su dieta alimenticia e implementar un riguroso plan de ejercicio físico para lidiar con la diabetes que le diagnosticaron. Así y todo, agrega que en un principio se las ingenió para encontrar suficientes razones para no hacerlo. A pesar de que era su vida la que estaba en peligro, él se rehusaba a cambiar sus hábitos aduciendo razones como: "Infortunadamente no tengo suficiente tiempo para ejercitar todo lo que debería", "Esta es la manera como siempre he comido", "Trabajo hasta muy tarde y mis actividades me impiden levantarme temprano para ir al gimnasio", "De todas maneras, si comiéramos solo aquello que es bueno para nuestra salud, nos moriríamos de hambre".

Samuel llegó al extremo de utilizar el insolente adagio de que "de algo tenemos que morirnos, ¿no es cierto?" Sin embargo, su verdadero problema era que ninguna de sus justificaciones le estaba ayudando a controlar su diabetes. Menos mal reconoció su falla, mató su vaca y tomó la decisión de cambiar sus hábitos para lograr una salud óptima.

Lástima que no todas las personas logran hacerlo a tiempo. Recuerdo el caso de Bill, un empresario con quien tuve la oportunidad de trabajar hace ya varios años. Era uno de esos fumadores empedernidos que al fin terminó por aceptar ese mal hábito como una de esas situaciones sobre las cuales simplemente no tenía ningún control. Después de su muerte, a consecuencia de un enfisema pulmonar, un amigo que lo había visitado en el hospital me comentó que,

con tristeza, Bill le decía: “No puedo creer que permití que este absurdo vicio me matara”.

Estas dos historias de vida nos muestran que algunas personas prefieren malgastar su tiempo buscando una excusa que las exima de una tarea que con seguridad les tomaría la mitad del tiempo que emplean pensando en cómo no hacerla.

La segunda verdad sobre las excusas es que, una vez comiences a utilizarlas, ten la plena seguridad de que encontrarás aliados. No importa qué tan increíble y absurda sea tu vaca, encontrarás quien te la crea y la comparta. Tanto así, que no faltará alguien que te diga: “Yo sé cómo te sientes porque a mí también me sucede lo mismo”.

Estoy convencido de que la razón por la cual muchos tienen el descaro de dar excusas es porque están convencidos por completo de que, tarde o temprano, encontrarán a alguien que se las crea y valide su posición.

La última verdad acerca de las excusas es que, una vez las utilizas para encubrir tus circunstancias, notas de inmediato que estas no cambian. ¿Sabes por qué? Porque el problema que estás evitando enfrentar a punta de evasivas continúa latente. No has avanzado hacia su solución; por el contrario, tú estás retrocediendo y en cambio tu problema sigue avanzando. Es más, cada vez que te vales de cualquier excusa, la llevas un paso más cerca de convertirse en tu realidad.

Cuando dices “no tengo tiempo” buscando justificar el no hacer lo que sabes que debes hacer, pierdes un poco más de control sobre tu tiempo. Pronto comienzas a notar que estás viviendo de manera reactiva, de urgencia en urgencia, sin encontrar el momento adecuado para hacer lo que es en

realidad importante para ti. Con cada uso que les des, permites que tus excusas vayan adquiriendo mayor validez en tu vida y terminen por ser parte de tu realidad.

Lo frustrante es que, cuando te detengas a evaluar si frases como esa tan infame de “no tengo tiempo” y otras por el estilo son ciertas o no, descubrirás que son falsedades que han perdurado en tu mente debido a que nunca cuestionaste su veracidad. El único hecho innegable es que tanto triunfadores como fracasados cuentan con veinticuatro horas en su día —ni un minuto más, ni un minuto menos—; la única diferencia entre ellos es su forma de utilizar el tiempo.

Sin duda alguna, las excusas son una artimaña que evita que te enfrentes al peor enemigo del éxito: la mediocridad. Así que olvídate de las excusas; tus amigos no las necesitan y, de todas maneras, tus enemigos no te las creerán.

COMO DICE EL DICHO...

Una gran cantidad de excusas ha terminado por convertirse en adagios y aforismos que adoptamos como si fueran fórmulas infalibles de sabiduría. Con el paso del tiempo, la obstinada frecuencia con que son utilizadas las va transformando en dichos populares, pese a no ser más que mentiras revestidas de una fina capa de algo que aparenta ser verdad.

Dichos como “perro viejo no aprende nuevos trucos” —o “loro viejo no aprende a hablar”, como se conoce en otros países— o “árbol que crece torcido jamás su rama endereza” popularizan dos ideas equívocas y absurdas: una, hacerte creer que existe una edad después de la cual es imposible aprender algo nuevo; y otra, convencerte de que ciertos hábitos o comportamientos son imposibles de cambiar.

Estas dos ideas no solo te hacen sentir impotente, sino que terminan por cegarte frente a la capacidad que tienes para aprender y cambiar. Lo más curioso en torno a esta clase de vacas es que muy pocas veces se cuestionan su supuesta enseñanza ni la sabiduría que dicen contener. La gente asume que, si estos dichos son tan conocidos, debe ser porque guardan una profunda verdad. No obstante, lo que en realidad les ha dado tanta popularidad es que, con mucha frecuencia, son vacas compartidas por una enorme cantidad de personas.

Pregúntate si los siguientes refranes encierran alguna verdad o si solo son vacas que se usan a conveniencia para justificar una situación de conformismo que afecta a muchos:

- Es mejor malo conocido que bueno por conocer.
- Unos nacen con buena estrella y otros nacimos estrellados.
- Lo importante no es ganar o perder, sino haber tomado parte en el juego.
- Ojos que no ven, corazón que no siente.
- Más vale poco que nada. (¡Qué mejor ejemplo de conformismo!)
- En boca cerrada no entran moscas. (Es decir que, quien no habla no yerra. Lo que no queda explícito es que de boca cerrada tampoco sale ninguna idea).

Examinemos más de cerca algunos de estos populares refranes para apreciar cual es el verdadero precio que estamos pagando por su uso. Imagínate, por ejemplo, lo ilógico de decirle ‘no’ a una nueva oportunidad profesional y preferir mantenerte en un trabajo del cual no disfrutas, ni te está llevando a ningún lado, todo por el simple hecho de creer que “es mejor malo conocido que bueno por conocer”.

Absurdo, ¿no es cierto? Sin embargo, a pesar de su falta de sentido, muchos utilizan este viejo adagio para justificar su desidia o apatía así el precio por su pasividad sea una vida mediocre.

Ahora, ¿qué piensas de la idea de que para evitar sufrir es mejor vivir en la ignorancia? Porque eso es lo que pregona el abusado refrán de que “ojos que no ven, corazón que no siente”. No te imaginas cuántas personas prefieren no ir al médico a pesar de sus dolencias por miedo a escuchar lo que su doctor tenga que decirles; cuántos padres no se atreven a preguntarles a sus hijos si algo anda mal por temor a lo que descubran así que optan por vivir en la oscuridad hasta cuando ya sea demasiado tarde.

De manera que, antes de apresurarte a utilizar cualquiera de estas supuestas “joyas de la sabiduría popular”, asegúrate de no estar perpetuando vacas que lo único que generan en tu vida es que hagas más llevadero tu conformismo. Después de todo recuerda que “mal de muchos... consuelo de bobos”.

CAPÍTULO TRES

TODA VACA ES PRIMERO

UNA MANSA TERNERA

Hablemos ahora de las actitudes limitantes, la segunda categoría de vacas a las que me referí en el capítulo anterior. ¿Qué tan reales son estas actitudes para

quien las experimenta? Tan absurdas, irracionales y lejanas de la realidad como te parezcan, suelen ser muy reales para quien las está padeciendo.

Consideremos, por ejemplo, los temores, —una de las actitudes limitantes más poderosas que existen. En la mayoría de los casos, aquello que algunos temen carece de bases y no es más que una mentira que aparenta ser real. No obstante, el miedo que les produce es tal, que los paraliza y les impide actuar.

Hablar en público es un buen ejemplo del efecto que los miedos generan en algunas personas. ¿Qué tan seria es para ellas esta aprensión? Llega a ser tan intensa que, en su lista de temores, hablar en público se encuentra mucho más arriba que el mismísimo miedo a la muerte.

Así lo encuentres absurdo e incomprensible, hablar frente a un grupo les produce a muchos más ansiedad y miedo que la idea de morir. Si crees que estoy exagerando, trata de hacer que alguna de estas personas que sufren de esta fobia se pare frente a un grupo —por reducido que sea— a

decir unas cuantas palabras. Observa lo que sucede. Su estado mental y físico cambian de inmediato; comienza a sudar; su corazón empieza a latir mucho más rápido y sus piernas se debilitan al punto de sentir que se va a desmayar. Así de terrible e intimidante resulta para algunos la idea de hablar en público. Sin embargo, intenta decirles que lo suyo es irracional, que nada malo les sucederá, y descubrirás qué tan real es este temor para quienes lo afrontan.

Sin duda alguna, los miedos son una de las peores clases de vacas que existen. Toman control de quienes los sufren y, literalmente, los paralizan física y mentalmente. Por esta razón, es vital que actúes a pesar de la ansiedad que sientas pues la acción es la única cura contra el temor.

Otro tipo de actitud limitante está relacionado con las justificaciones; las explicaciones con las cuales tratas de convencerte a ti mismo y a los demás de que la situación no está tan mal como parece —a pesar de que ya no la soportes ni un minuto más—. Al igual que con las demás vacas, el mayor problema con las justificaciones es que, después de utilizarlas con cierta frecuencia, terminas por aceptarlas como verdades.

Muchas personas malgastan su tiempo justificando y explicando por qué deben continuar en una situación en la cual es obvio que no quieren estar. Prefieren fabricar complejas aclaraciones para justificar quedarse en un mal trabajo en lugar de hacer lo obvio: buscar otra oportunidad. Y al final, terminan por convencerse a sí mismas de que mantener su statu quo sigue siendo su mejor alternativa.

Cuando pienso acerca de los efectos devastadores de las justificaciones, recuerdo a una mujer que se acercó a mí durante una presentación queriendo que yo le ayudará a

desarrollar una mejor actitud hacia su trabajo.

- Cuéntame un poco acerca de lo que haces —le pregunté tratando de descubrir el porqué de su desazón.

- ¡Odio mi trabajo! —Esas fueron sus primeras palabras— Mi jefe es un cínico y no aprecia mi labor. Y lo peor de todo es que no estoy haciendo aquello para lo cual me preparé. He tratado de ser positiva, pero el solo hecho de pensar en llegar a mi trabajo cada mañana se me ha convertido en una pesadilla.

Después, prosiguió a darme suficientes razones de porqué, tristemente, ella creía no tener otra opción más que quedarse ahí. Cuando por fin me preguntó qué podía aconsejarle para sobrellevar su situación laboral de una manera más positiva, le dije: ¡Renuncia! Busca otro trabajo. Descubre algo que ames hacer.

La sorpresa en su cara dejaba ver que esta no era la respuesta que ella estaba esperando. La verdad, no creo que esa fuese siquiera una opción que ella hubiese considerado. Le expliqué que la meta nunca debe ser aprender a soportar aquello que detestamos, sino descubrir qué es lo que amamos hacer. La vida es demasiado corta para derrocharla haciendo cosas que odiamos. Como lo explica mi amigo Brian Tracy: "Una de las maneras más comunes de despilfarrar el tiempo es desperdiciando la vida en el trabajo equivocado".

Las actitudes limitantes también suelen manifestarse como "falsas creencias" que desarrollamos con respecto a nuestras propias habilidades, a las demás personas o al mundo que nos rodea —creencias que no nos permiten utilizar nuestro potencial al máximo.

Isabel, a quien tuve oportunidad de conocer en una de mis conferencias en la ciudad de Miami, estaba recién llegada al país; tenía sesenta años y llevaba varios meses tratando de encontrar un trabajo. Contaba con todo un arsenal de creencias sobre lo difícil que le sería tener éxito en su profesión:

- Mi búsqueda de empleo ha sido un fracaso total —y la expresión en su cara se hizo aún más grave al decirlo—. Quizá sea porque nunca he sido buena trabajando con otras personas. Sé que estoy muy vieja y ninguna compañía va a querer contratar a una mujer de sesenta años con un acento tan fuerte como el mío...

Durante varios minutos Isabel se aseguró de presentarme un sinnúmero de argumentos sobre porqué le sería imposible encontrar un buen trabajo. Hacia el final de la conversación me enteré de que, durante todo este tiempo, ella se había presentado a solicitar empleo en una sola empresa.

¡Solo una!

- ¿Qué hago Dr. Cruz?

Algo me dijo que esta no era la primera vez que Isabel relataba esta historia de desencanto. Es más, estoy seguro de que ya la había compartido un par de cientos de veces antes de llegar a mí. Por esta razón le dije:

- Primero, quiero que dejes de contar esta historia; y segundo, esperemos a que recibas cien rechazos antes de referirnos a tu búsqueda de trabajo como un fracaso total, ¿de acuerdo? Solo cuando hayas recibido cien rechazos nos preocuparemos por encontrar una nueva estrategia de búsqueda de empleo.

Tres meses más tarde, en otro evento, Isabel me volvió a contactar. Avanzó hacia mí abriéndose paso entre la gente y con una voz llena de orgullo y entusiasmo me dijo:

- ¡Dos! ¡No tuve que recibir más que dos rechazos antes de encontrar un gran puesto! ¡Llevo dos meses y medio trabajando y estoy muy contenta! —Isabel parecía una nueva persona y se veía muy feliz y segura de sí misma.

Esta es una muestra de lo que sucede cuando nos liberamos del enorme peso de cargar con tantas vacas a cuestas.

Como ves, las vacas suelen adoptar formas y disfraces que dificultan que las reconozcas como tales. Además, a pocas personas les gusta admitir que las tienen. Prefieren aceptarlas como cargas ineludibles que el destino ha depositado en sus hombros y sobre las cuales tienen muy poco o ningún control. En general, toda idea que te debilite, que te proporcione una excusa o te ofrezca una escapatoria para eludir la responsabilidad de lo que debes hacer seguramente es una vaca. Y de la misma manera en que muchas grandes mentiras comienzan como una simple mentirilla blanca, las vacas descomunales con las que a veces cargas comenzaron siendo inocentes y mansas terneras.

UN DÍA EN LA VIDA DE UN PESIMISTA

El pesimismo es un gran ejemplo de cómo muchas vacas comienzan a tomar forma. Los pesimistas viven en un mundo deprimente y negativo mientras que para los optimistas el mundo es un lugar positivo y lleno de oportunidades. Pero lo cierto es que se trata del mismo mundo; los dos comparten el mismo universo. La diferencia

entre la vida que cada uno de ellos lleva y los resultados que obtienen es solo la consecuencia lógica de sus pensamientos dominantes.

En cierta ocasión, hablando con alguien particularmente negativo, descubrí el origen de su pesimismo —similar al de muchas otras personas—. En respuesta a un comentario que le hice sobre su perspectiva un tanto lúgubre, él me respondió de inmediato: “No es pesimismo, Camilo. Yo solo estoy siendo realista”.

Es casi seguro que tú también te habrás encontrado con alguien que ha tratado de convencerte de que sus actitudes negativas no son más que “expectativas realistas”. He descubierto que, si le preguntas a una persona positiva si es optimista, ahí mismo te dirá que sí. No obstante, si le hablas a un pesimista sobre su negativismo, de inmediato procederá a darte numerosos argumentos para justificar que lo suyo no es pesimismo sino simple y llanamente una manera realista de ver la vida.

¿Ves por qué este pensamiento es una vaca? Si aceptas que eres pesimista, negativo y amargado, es posible que, tarde o temprano, decidas que necesitas cambiar dicha actitud y optes por buscar ayuda para lograrlo. Pero si crees que solo estás siendo realista, lo más probable es que no sientas la necesidad de cambiar. Después de todo, ser realista es tener los pies sobre la tierra y ver las cosas tal como son —o por lo menos eso es lo que los realistas dicen—. A pesar de ello, si observas con cuidado, te darás cuenta de que las denominadas “personas realistas” tienden a ser siempre pesimistas y a tener bajas expectativas. Y esa mentalidad, no solo les impide ver su propio pesimismo, sino que actúa como un lente a través del cual ellas interpretan el mundo que las rodea.

Es simple: si te pones unos lentes oscuros, es obvio que veas todo oscuro; si utilizas unos lentes de color rosa, todo lo verás rosado. Eso mismo es lo que les pasa a los pesimistas, que ellos tienden a enfocarse en los problemas y no en las soluciones. Donde otros vislumbran oportunidades ellos no ven más que complicaciones. Ellos perciben con mayor claridad sus debilidades que sus fortalezas y suelen tener expectativas mucho más bajas que las de los triunfadores. Su pesimismo es el lente a través del cual observan y evalúan el mundo que los rodea. Y no es que hayan nacido así; su pesimismo es un comportamiento aprendido.

En general, muchas de las emociones y sentimientos negativos que experimentas son vacas que has adoptado a lo largo de la vida y que has ido programando en tu subconsciente de manera voluntaria —ya que nadie te obligó a hacerlo—, con consecuencias desastrosas. Los pensamientos negativos te mantienen atado a la mediocridad; además, poco a poco generan fuerzas y sentimientos nocivos dentro de ti que se manifiestan tanto en estados emocionales dañinos y perjudiciales como en enfermedades y padecimientos físicos devastadores para tu salud: úlceras, males cardíacos, hipertensión, problemas digestivos, migrañas y debilitamiento del sistema inmunológico. Prueba de ello es que los pesimistas, con su tendencia a quejarse constantemente por todo, son los mismos que suelen enfermarse con mayor frecuencia.

Martín Seligman, profesor de la Universidad de Pennsylvania, asevera que los pesimistas sufren de una mayor cantidad de aflicciones y enfermedades crónicas, y que su sistema inmunológico no responde tan bien como el de una persona optimista. Un estudio realizado por la Universidad de Harvard demostró que aquellos que a los veinticinco años de edad ya

poseían una actitud pesimista, sufrían más de enfermedades serias a los cuarenta o cincuenta años de edad.

¿Qué efectos positivos generas al matar la vaca del pesimismo? Quizás el siguiente estudio revele una parte importante de la respuesta. Un grupo de científicos del hospital King's College, en la ciudad de Londres, condujo una investigación entre 57 mujeres que sufrían de cáncer del seno y habían sido sometidas a una mastectomía. El resultado de aquel estudio reveló que siete de cada diez mujeres que poseían lo que los doctores llaman espíritu de lucha, diez años más tarde llevaban vidas normales mientras que cuatro de cada cinco mujeres que, en opinión de los doctores, perdieron la esperanza de vida y se resignaron a lo peor, murieron poco tiempo después de escuchar el diagnóstico. Así que, como ves, muchas de estas vacas no solo afectan tu actitud, sino que también te roban la vida misma.

La buena noticia es que, aún si en el pasado permitiste que el entorno y la gente a tu alrededor te condicionaran para aceptar la mediocridad, en este momento tú puedes cambiar esta actitud y reprogramar tu mente para el éxito. Lo único que debes hacer es tomar la decisión de cambiar.

LA PRISIÓN DE LAS FALSAS CREENCIAS

Sin lugar a dudas, las vacas más recurrentes, y las que peores resultados traen, son las falsas creencias sobre lo que puedes o no hacer y lograr. Me refiero a todas aquellas limitaciones que te has impuesto a ti mismo y que adoptas acerca de tus capacidades, talentos y habilidades. Por ejemplo, si en tu mente reposa la creencia de que no triunfarás porque no contaste con la buena fortuna de ir a la escuela, con seguridad esta idea regirá tus expectativas,

decisiones, metas y manera de actuar. Esta falsa creencia se convertirá en un programa mental que, desde lo más profundo de tu subconsciente, regirá todas tus acciones.

Tus creencias determinan tus expectativas y estas a su vez influyen en los resultados que obtienes. Las creencias limitantes generan bajas expectativas y producen pobres resultados. Pero ¿cómo llegan ciertas ideas a convertirse en creencias limitantes y logran controlar tu destino? Es simple; como verás en el siguiente ejemplo, la persona simplemente saca conclusiones erradas a partir de premisas equívocas que acepta como ciertas. Observa la manera tan sencilla en que esto ocurre:

Primera premisa: Mis padres nunca fueron a la escuela.

Segunda premisa: Mis padres no lograron mucho.

Conclusión: Como yo tampoco fui a la escuela, entonces yo tampoco lograré mayor cosa en mi vida.

¿Ves los efectos tan devastadores que tienen estas generalizaciones que nosotros mismos nos hemos encargado de crear mediante el diálogo que ocurre en el interior de nuestra mente? Creamos uno de los círculos viciosos más autodestructivos ya que, entre más incapaces nos veamos a nosotros mismos, más inútiles nos verán los demás y más nos tratarán como ineptos, lo cual solo confirmará lo que ya sabíamos de antemano, que éramos unos buenos para nada.

Porque el hecho de que tus padres no hayan logrado mucho quizá no tenga nada que ver con que ellos hayan o no hayan ido a la escuela. E inclusive, aunque así fuera, eso no

significa que contigo vaya a suceder lo mismo.

A José Luis Ferrer, un joven latinoamericano residente en Australia, siempre le embargó el temor de trabajar en una profesión distinta a aquella para la cual él se preparó. Y a pesar de que existía poca demanda para sus habilidades en ese nuevo país, el solo pensar en aventurarse en un campo distinto al suyo era suficiente para generarle gran ansiedad y temor acerca del futuro que le esperaba. Por largo tiempo esta vaca le impidió aprender cualquier disciplina que no estuviera relacionada con su campo de acción. José Luis había caído víctima de la tan conocida vaca de “zapatero a tus zapatos” que perpetúa la idea de que cada cual debe dedicarse a lo que estudió o aprendió y punto.

Por supuesto que había otras profesiones y trabajos que le atraían, pero ¿qué iban a pensar sus padres, su familia o amigos si se enteraban de que él había abandonado su profesión? Hacer esto era admitir que todos esos años invertidos en sus estudios universitarios habían sido una pérdida de tiempo. ¿Qué iban a pensar los demás si él tomaba la decisión equivocada? ¿Qué sucedería si después de hacer tal cambio él descubría que no contaba con las aptitudes y habilidades necesarias para triunfar en su nueva profesión?

Todas estas dudas lo mantenían preso, paralizado e incapaz de tomar cualquier determinación. Cabe anotar que esta es una vaca particularmente peligrosa en el mundo actual ya que, según algunos estudios, debido a la globalización, a las nuevas tecnologías y a la alta competitividad, toda persona debe estar dispuesta a desenvolverse en por lo menos siete áreas distintas a lo largo de su vida laboral.

Por fortuna, José Luis decidió aceptar el reto de iniciar

estudios en un campo desconocido para él. Hoy, no solo se ha dado cuenta de que en realidad ama su nueva carrera, sino que además disfruta de su trabajo más que nunca.

Al igual que José, muchas personas permiten que el miedo a lo nuevo y a lo desconocido les impida actuar y en ocasiones ese temor les roba la oportunidad de disfrutar hasta de placeres básicos. Evitan probar nuevas comidas, explorar diferentes culturas o practicar nuevos pasatiempos sin darse cuenta de que el querer “ir siempre a la segura” crea miedos irracionales y limita su potencial de crecimiento.

“Es mejor aferrarse a lo que uno conoce”, “¿Para qué cambiar lo que está bien?” “No trates de arreglar lo que no se ha roto” o “Es mejor malo conocido que bueno por conocer” —refranes de los que ya hablamos—, son todas expresiones que buscan disuadirte de salir de tu zona de comodidad. El problema es que muchas veces esa aparente seguridad que te provee el hecho de que te mantengas allí te impide realizar cambios importantes, ajustes profesionales, abandonar relaciones de pareja abusivas, etc.; te quedas ahí solo por temor a terminar en peores circunstancias.

Hannes Hunschofsky, Presidente de una compañía multinacional me escribió, citando a Charles Dubois:

“Lo importante es tener la capacidad para ‘dejar de lado lo que somos en pos de trabajar en lo que podemos llegar a ser’. Parece fácil y obvio. Y aún así, lograrlo es con frecuencia muy difícil. En el mundo corporativo es necesario adaptarse a los nuevos retos que a diario se presentan. Al igual que muchos otros gerentes, yo también me di cuenta de que la mayoría de los integrantes de mi equipo de trabajo tenían dificultades para adaptarse al cambio. Con frecuencia escuchaba argumentos como: ‘Esta es la forma en que lo

hemos venido haciendo. ¿Por qué cambiar ahora?' El problema es que, si no aceptamos el cambio como parte de la ecuación, si no nos actualizamos y nos adaptamos, corremos el riesgo de volvernos obsoletos. Cuando nos comprometimos a deshacernos de nuestras vacas organizacionales, descubrimos que la mayoría de los temores que teníamos con respecto al cambio eran irracionales y absurdos".

¿Cuál es la lección? Necesitas cuestionar muchas de las creencias que hoy existen en tu mente y no aceptar limitaciones sin preguntarte si son válidas o no. Recuerda que siempre serás lo que creas ser. Si crees que triunfarás, con seguridad lo harás. Si crees que no triunfarás, ya has perdido. Es tu decisión.

CUANDO EL CONFORMISMO TOMA POSESIÓN DE TU VIDA

No debe sorprenderte que mientras encuentres la manera de justificar un mal hábito o una pobre actitud lo más seguro es que no hagas nada para cambiarlos. La razón es sencilla: en la medida en que logres convencerte a ti mismo de que "así son las cosas y no hay nada que puedas hacer", de que "la situación está totalmente fuera de tu control", no habrá necesidad de tomar ninguna medida para iniciar ese cambio que, muy en tu interior, sabes que necesitas.

Muchas personas utilizan un gran número de justificaciones para explicar su mala salud, una pésima relación o el pobre trabajo que realizan en la crianza de sus hijos. Se contentan con quejarse y lamentarse por aquello que les molesta, pero no hacen nada para cambiarlo. Y en lugar de proceder, buscan una buena excusa que les ayude a explicar por qué no actúan.

Para quien busca a toda costa una manera de justificar ante los demás su precaria salud, cualquier pretexto es bueno: “No sabes cómo quisiera cuidarme más, pero no tengo tiempo”, “Los gastos médicos están tan altos que no me puedo dar ese lujo”, “Lo que sucede es que yo no confío en los doctores”. Pero, a pesar de tantas excusas, el problema es que ninguna de ellas le aliviará sus quebrantos físicos ni mejorará su salud.

Lo mismo suele ocurrir en otras áreas de la vida. Por ejemplo, considera el siguiente razonamiento que algunos padres utilizan en un esfuerzo por justificar el poco tiempo que les dedican a sus hijos: “Yo sé que debería compartir más tiempo con mis hijos, pero la verdad es que llego demasiado cansado del trabajo. Además, trabajo para proveerles una mejor vida y con ello les estoy mostrando que los amo”.

A simple vista, parece una justificación real, pero lo cierto es que no es más que una vaca ya que todos estamos en posición de dedicarles más tiempo a nuestros hijos.

Si esta es tu vaca, sé creativo e ingéniate diferentes maneras para involucrar a tus hijos en tus actividades y compartir más con ellos. Interésate en sus pasatiempos favoritos, habla más con ellos durante las comidas, dedica un tiempo cada noche para preguntarles sobre su día antes de que se vayan a dormir, ayúdales con sus tareas y deberes escolares, organiza actividades recreativas durante los fines de semana que te permitan generar una relación de mayor cercanía y amistad con ellos. No basta con satisfacer sus necesidades básicas a costa de privarlos de tu afecto.

Otra excusa que algunos padres utilizan para justificar este descuido es la siguiente: “Lo importante no es la cantidad de tiempo que pase con mis hijos, sino la calidad”.

¿Qué te parece esta vaca? Suena tan bien que, literalmente, remueve por completo la necesidad de pasar más tiempo con ellos. Después de todo, mientras estemos convencidos de que les estamos proporcionando “calidad” de tiempo —independientemente de lo que esto quiera decir—, “la cantidad” no tiene mayor importancia. ¿Te das cuenta de lo peligrosa que es esta vaca? Porque lo cierto es que, en la relación con nuestros hijos, la cantidad de tiempo que pasemos con ellos es tan importante como la calidad.

Cuando escucho a algún padre utilizar la excusa de “cantidad versus calidad” en referencia al tiempo que emplea con sus hijos, le comparto el siguiente escenario para que establezca un punto de comparación:

Imagínate que entras a un restaurante con un amigo y los dos piden un filete de pescado. A tu amigo le traen un enorme filete, grueso y jugoso mientras que a ti te traen uno pequeño que no es ni la quinta parte del que le correspondió a tu compañero. Al hacer el reclamo, el mesero te responde: “Ah, señor, la explicación es muy sencilla, su filete es de mejor calidad”. No sé qué responderías en tal situación, pero sin duda, yo le dejaría saber al mesero que para mí la cantidad es tan importante como la calidad y demandaría una porción más grande.

Como padre de tres hijos he llegado a entender que en la gran mayoría de los casos nuestros hijos siempre aceptarán sin mayores quejas el tiempo que decidamos darles. Si no dedicamos suficiente tiempo para jugar con ellos, por ejemplo, es seguro que ellos encontrarán un amigo u otra actividad con la cual distraerse. Si nunca nos hallan cuando necesitan ayuda con sus tareas, simplemente harán lo mejor

que puedan por sí solos. Y si no estamos disponibles para ellos cuando estén enfrentando problemas serios o situaciones difíciles, ellos escucharán a cualquiera que sí esté dispuesto a prestarles atención.

Una cosa sí es segura: las actitudes, autoestima y carácter que desarrollen nuestros hijos serán el resultado de la calidad y la cantidad de tiempo que decidamos dedicarles. La elección está entre tener un impacto positivo en ellos que perdure por siempre o permitir que la vaca de "no tengo tiempo" continúe controlándonos.

Como ves, es fácil apropiarnos de un sinnúmero de vacas que lo único que logran es limitarnos e impedirnos vivir al máximo. ¿Qué hace que un ser humano cargue por su propia voluntad una vaca a cuestas a pesar de saber que esta le priva de llevar una vida plena y feliz? Parece ilógico cargar con algo que va en detrimento de nuestra propia felicidad. Y a pesar de ello, muchas personas han tomado la decisión consciente de permitir que estas falsas ideas saboteen su éxito.

UN ENEMIGO LLAMADO "PROMEDIO"

Alguna vez escuché a un entrenador técnico proclamarle con ímpetu a su equipo: "Lo bueno es enemigo de lo extraordinario". Después de reflexionar por un momento acerca de esta idea logré apreciar la gran sabiduría contenida en esta simple frase. Mientras que estemos satisfechos con ser "buenos" nunca seremos "extraordinarios". Sommerset Maugham, escritor británico de drama y ficción dijo: "Lo interesante acerca del juego de la vida es que, si decidimos aceptar solo lo mejor de lo mejor, lo más probable es que lo consigamos". Lo que él no nos advirtió es que lo opuesto también es cierto: aquellos que deciden contentarse con una

vida de resultados promedio o una existencia mediocre también lo logran.

Muchos no son conscientes de las vacas que llevan a cuestas; otros lo son, pero continúan cuidándolas y alimentándolas porque estas les brindan una zona de comodidad en la cual la mediocridad es aceptable. Así tienen una excusa para cada estación, ocasión o día de la semana. La culpa de su pobre suerte es de otras personas, de las circunstancias o del destino— mientras haya a quien culpar, todo está bien.

Considera que, en ausencia de una vaca que nos ayude a justificar la mediocridad, solo tendríamos dos opciones: aceptar la total responsabilidad por nuestras circunstancias y cambiar —lo cual nos conduce al éxito—, o aceptar que somos incapaces de controlar nuestra vida y resignarnos —un camino seguro al fracaso—. Si estas fueran las dos únicas opciones, con seguridad todos tomaríamos la primera: la decisión de triunfar puesto que el dolor asociado con la segunda alternativa es una carga demasiado pesada para cualquiera.

Sin embargo, las vacas agregan una tercera opción a esta ecuación, aún peor que la segunda: nos convierten en personas con buenas intenciones, a quienes infortunadamente la suerte no les ha sonreído —¡Mediocridad!—. Queremos llegar lejos, pero no hemos podido; deseamos lograr grandes metas, pero por alguna razón nos ha sido imposible, no se nos presentan las oportunidades que a otros sí, no heredamos los genes o el talento apropiados, o no hemos tenido buena fortuna. Y puesto que somos las pobres víctimas de un cruel destino que parece haberse ensañado con nosotros, debemos aprender a contentarnos con lo poco que tenemos.

La mediocridad es peor que el fracaso total. Este al menos te obliga a evaluar otras opciones. Cuando has tocado fondo y te encuentras en el punto más bajo de tu vida, la única opción es remontar —¡Ascender!—. La miseria absoluta, el fracaso total, el tocar fondo te obligan a actuar. No obstante, con el conformismo sucede todo lo contrario, engendra mediocridad y esta a su vez perpetúa el conformismo. El gran peligro de la mediocridad es que es soportable, logramos vivir con ella.

Hace algún tiempo escuché una historia que ilustra este punto a la perfección:

Un forastero llegó a la casa de un viejo granjero y junto a la puerta se encontraba sentado uno de sus perros. Era evidente que algo le molestaba al animal; no estaba a gusto, algo lo tenía irritado ya que ladraba y se quejaba sin parar. Después de unos minutos de ver el evidente estado de incomodidad y dolor que exhibía el animal, el visitante le preguntó al granjero qué le estaría sucediendo al pobre animal.

- No se preocupe ni le preste mayor atención —respondió el granjero sin mostrar ninguna preocupación—. Ese perro lleva varios años en las mismas.

- Pero... ¿nunca lo ha llevado a un veterinario a ver qué le estará sucediendo? Mire que puede ser algo grave —señaló el visitante visiblemente consternado por el lamentable estado del animal.

- Oh no, no hay nada de qué preocuparse; yo sé qué es lo que le molesta. Lo que sucede es que es un perro perezoso.

- Pero ¿qué tiene eso que ver con sus quejas? —preguntó sin entender la relación entre su flojera y sus lamentos.

- Vera usted —le explicó el granjero—, ocurre que justo donde está acostado se encuentra la punta de un clavo que sobresale del piso y lo pincha y lo molesta cada vez que se sienta ahí; de ahí sus ladridos y quejumbres.

- Pero... y ¿por qué no se mueve a otro lugar?

- Porque seguramente lo molesta lo suficiente como para quejarse, pero no tanto como para moverse.

Este es el gran problema con el conformismo y la mediocridad: suelen molestarnos e incomodarnos aunque no lo suficiente como para que decidamos cambiar.

¿Conoces a alguien que esté en esta situación? O acaso

¿es esta tu realidad? ¿Tienes un clavo que te esté molestando y que no te ha permitido alcanzar lo que verdaderamente deseas, pero continúas quejándote de tu mala suerte sin hacer nada al respecto? Si es así, decide hoy mismo deshacerte de todas las vacas que te están robando la posibilidad de ser una persona plena y feliz.

CAPÍTULO CUATRO

VACAS DE DIFERENTES COLORES

Hace algún tiempo un viejo amigo que creció en una granja situada en el oeste del Estado de Pennsylvania me compartió la descripción más gráfica y exacta que he escuchado para explicar por qué muchas personas no son conscientes de sus excusas. En un lenguaje digno de todo un granjero me dijo: “El problema, Camilo, es que los cerdos no saben que ellos huelen mal”. —Supongo que las vacas tampoco—.

De vez en cuando alguien se me acerca durante alguna de mis presentaciones y con absoluta certeza me dice: “Dr. Cruz, he estado pensando acerca de lo que usted acaba de decir y he llegado a la conclusión de que yo no tengo ninguna vaca”. Siempre que escucho algo así recuerdo la coloquial expresión de mi amigo el granjero y procedo a compartirle a mi interlocutor algunas ideas para asegurarme de que no se le haya quedado escondida ninguna vaca en algún lugar de su mente.

Eso es precisamente lo que quiero hacer en este capítulo: compartir contigo algunas de las vacas más comunes para que aprendas a reconocerlas y, si también las tienes, te deshagas de ellas. Verás que las vacas vienen en una gran diversidad de colores y matices.

1. LAS VACAS DEL “YO ESTOY BIEN”:

- Yo estoy bien... Hay otros en peores circunstancias.
- Odio mi trabajo, pero hay que dar gracias que siquiera tengo algo.
- No tendré el mejor matrimonio del mundo, pero al menos no nos peleamos todos los días.
- No tendremos mucho, pero tampoco es que nos acostemos con hambre.
- Apenas pasé el curso, pero siquiera no lo perdí. Quizá sea hora de aceptar que no soy tan inteligente como los demás.

El gran peligro con decir que “yo estoy bien” es que, quien piensa que está bien y se encuentra a gusto con su condición, no ve ninguna razón para mejorar. Recuerda la idea mencionada en el capítulo anterior: el mayor obstáculo para lograr el nivel de lo extraordinario es contentarnos con lo bueno.

Cuando encuentras cómo justificar tu mediocridad, terminas por aceptar condiciones de vida que jamás hubieras permitido si no contaras con semejante excusa. Para Laura Dante, quien reside en los Estados Unidos, su vaca era: “No puedo dejar este trabajo, empezar de cero nuevamente y arriesgarme a no encontrar nada mejor”.

Según ella, este temor la mantenía atada a un empleo mediocre, plagado de problemas y peligros para su salud física y mental. Lo peor de todo es que, después de diez años en esa empresa, ella había comenzado a aceptar que quizás ese trabajo sería su futuro para el resto de sus días.

“Cuando me di cuenta de que mi vaca era el miedo —dice Laura recordando aquel momento en que tomó una decisión

que cambiaría su vida— me convencí de que el trabajo que tenía se había convertido en una atadura que no me permitía explorar nuevos horizontes y decidí renunciar. Sabía que, si no lo hacía, estaría atrapada en aquel callejón sin salida por siempre. No fue fácil tomar la decisión porque no estaba 100% segura de que fuera la mejor manera de proceder, pero a pesar de todo renuncié.

Fue lo mejor que hice. Hoy soy una persona feliz; estoy bien de salud y el estrés que sufría ha desaparecido casi por completo. Pero lo más interesante es que he podido ver que mis temores no tenían ningún fundamento. De hecho, he recibido mejores ofertas de trabajo e incluso logré tomarme un mes de vacaciones, cosa que no había hecho en largo tiempo por temor a tener problemas económicos".

La historia de Laura es un ejemplo de cómo una sola vaca genera toda una serie de emociones negativas que te paralizan y sabotean tu éxito. La buena noticia, y quizá la lección más significativa, es saber que, cuando te deshaces de tu vaca, logras cosechar no uno, sino múltiples resultados positivos.

2. LAS VACAS DE "LA CULPA NO ES MÍA":

- Mi mayor problema es la falta de apoyo por parte de mi pareja.
- Si mis padres no se hubiesen divorciado, quizá yo no tuviese tantos complejos.
- Lo que pasa es que mi esposa es muy negativa.
- Es que en este país no hay apoyo para el empresario.
- Yo tengo buenas intenciones, pero con esta economía pues... ni modos.

- No tuve profesores que me motivaran para salir adelante.

La vaca que más estorbaba a Luis Fernando Vanegas, un joven empresario colombiano, era creer que él necesitaba la aceptación incondicional de su familia para salir adelante. “Siento como si siempre hubiera estado sometido a la voluntad de mis padres, familiares y amigos” —dice Luis Fernando refiriéndose al hecho de que muchas de sus vacas fueron obsequios de otras personas.

“Siempre que iba a comenzar un proyecto estaba seguro de que recibiría críticas, consejos y sugerencias —vacas— de estos ‘expertos’:

‘No sea torpe, ¿cómo va a dejar ese trabajo que tiene para aventurarse a algo nuevo? No sea desagradecido, piense en todas las personas desempleadas que hay. ¿Cómo va a mantener a sus hijos? ¿Usted qué sabe de negocios? Es mejor un trabajo aburrido que no tener empleo’.

¿Se imagina recibir todas estas vacas de manera constante?

Yo siempre había querido tener mi propio negocio. Pero, como si no fuera suficiente con todas las vacas que recibía de mi entorno, me encontraba en una situación que llegó a convertirse en el peor de todos los obstáculos: tenía un trabajo aceptable —una vaca mayor— que me proveía estabilidad, un buen salario y un jefe inigualable. Así y todo, mis aspiraciones eran mucho más altas que las que ese empleo me brindaba. Enseguida maté mi vaca y me lancé a empezar mi propia empresa haciendo oídos sordos a las críticas. Todo salió mejor de lo proyectado, al punto que muchos de los mismos amigos que quisieron disuadirme de empezar esta aventura ahora me

animan a seguir adelante y expandirme. Supongo que hay cosas que nunca descubrirás a menos que tomes ciertos riesgos".

3. LAS VACAS DE LAS FALSAS CREENCIAS:

- Como mi papá era alcohólico, con seguridad yo también voy para allá.
- Yo no quiero tener mucho dinero porque la riqueza corrompe.
- Entre más tiene uno, más esclavo es de lo que adquiere.
- Como no fui a la universidad, seguramente no lograré mucho en la vida.

Estas suelen ser vacas muy peligrosas puesto que las falsas creencias son mentiras que por alguna razón hemos aceptado como verdades.

Después del gran éxito de su película Rocky, durante una entrevista que le hicieron a Sylvester Stallone le preguntaban acerca de una frase en particular de la película. En esta escena Rocky dice: "Mi padre, quien la verdad no era demasiado inteligente, solía decirme: 'Como Dios no te dio mucho cerebro, vas a tener que aprender a utilizar el resto de tu cuerpo'".

Stallone, quien escribió el guion para la película, decía que esto fue algo que él mismo escuchó de su padre muchas veces y que por muchos años lo frenó para ver su verdadero potencial. Él cuenta que solo comenzó a triunfar cuando logró deshacerse de esa creencia limitante y empezó a confiar en sí mismo.

Curiosamente, en esta misma escena, Adriana, su futura esposa en la película, le responde: “Mi mamá solía decirme lo contrario: ‘Como Dios no te dio mucho cuerpo vas a tener que aprender a utilizar el cerebro’”.

Creer en ti mismo no es más que darte cuenta del potencial que se encuentra en tu interior, declararlo, aceptarlo y comenzar a utilizarlo. Eso es precisamente lo que espero que tú hagas al leer este libro. De lo contrario, las falsas creencias te condenarán a la mediocridad si les permites crecer y desarrollarse sin que las cuestiones. Si crees que vales poco o que no mereces mucho, ten la seguridad de que la vida se encargará de que recibas justo lo que crees merecer. Sin embargo, si desechas esta idea y reconoces tu valor real, verás cómo todo comienza a cambiar.

Roxana Reyes, una joven costarricense que me escribió después de leer La Vaca, no creía que mereciera el trato que su pareja le daba. “Cuando leí que las vacas no eran personas, creí que mi caso era la única excepción. La actitud negativa de mi pareja —con quien llevaba poco menos de un año— me causa ba mucho dolor. Mi autoestima era muy baja en esa época.

Luego comprendí que la verdadera vaca no era mi novio, sino creer que me hallaba condenada a esa relación, así que decidí terminarla y seguir adelante. He decidido nunca volver a conformarme con menos de lo que creo merecer”.

4. LAS VACAS DEL PERFECCIONISMO:

- Me gustaría hacer más ejercicio, pero es una lástima que no haya un buen gimnasio cerca de donde vivo.

- No quiero empezar nada nuevo hasta no estar bien segura de que podré dar el 100%.
- Quisiera leer más, la cuestión es que no tengo tiempo; y para hacer algo a medias, mejor no hacerlo.
- No he querido comenzar hasta que no sepa cómo hacerlo a la perfección.

Siempre he creído que el perfeccionismo es una de las peores vacas que existen. La razón es muy simple: viene disfrazada de un aire de virtud que la hace parecer más un don que un mal hábito. Escucha como suena la vaca del perfeccionismo: "¡Si vamos a hacer algo, o lo hacemos bien o mejor no hacemos nada, porque esa es la clase de persona que yo soy!"

¿Quién va a querer discutir frente a ese argumento?

Por el contrario, esta afirmación suena a persona responsable, a entrega y excelencia. El problema es que casi siempre termina convirtiéndose en una excusa limitante y paralizadora debido a que nunca estarás totalmente preparado para actuar con el grado de perfección que desearías.

La única manera de matar esta vaca es entendiendo que, para aprender a hacer algo bien, necesitas atreverte a comenzar aun sin tener ninguna experiencia y sabiendo que es posible que, en un comienzo, no lo harás tan bien. En otras palabras, el verdadero lema debe ser: "Si hay algo que vale la pena hacer, vale la pena empezar a hacerlo ya, así sea pobremente, hasta que aprendas a hacerlo bien. Lo importante es empezar a hacerlo hoy mismo, con lo que tengas y donde te encuentres".

José Miguel Rodríguez, quien me escribió desde México, se

considera una persona perfeccionista: “¡Siempre exijo calidad en todo! En las cosas que compro, en los servicios que contrato y en el comportamiento de quienes me rodean. Y con quien soy más exigente es conmigo mismo; además, siempre demandé el mismo nivel de excelencia de mi esposa y mis hijos. En una época, llegué a presionar tanto a mi hijo para que hiciera todo tan perfecto que la única retroalimentación que recibía de mí eran mis regaños, mis críticas y comentarios ásperos sobre sus faltas y errores. Todo esto comenzó a afectar nuestra relación ya que, como es apenas obvio, yo lo mantenía en un estado constante de estrés. Finalmente comprendí que no necesito de la vaca del perfeccionismo para que mis hijos entiendan la importancia de hacer todo con excelencia. Ellos han comenzado a aprender por sí mismos que nunca deben contentarse con la mediocridad, y esa es la mejor lección de todas”.

5. LAS VACAS DE LA IMPOTENCIA:

- Lo que sucede es que yo nunca he sido bueno para eso.
- Seguramente el éxito no es para todo el mundo.
- Mi gordura es un problema genético. No hay nada que yo pueda hacer.
- Lo que uno no asimila de niño es muy difícil aprenderlo de adulto.
- Mi problema es que soy muy tímida. Creo que es cosa de familia porque mi madre también era así.

La gran mayoría de las limitaciones que creemos tener son ideas absurdas acerca de nuestras propias habilidades. Uno de los primeros testimonios de superación que recibí

después de la publicación de la primera edición de este libro fue de Rodrigo, un joven que me escribió desde Argentina para compartir su historia personal de éxito. Es posible que su vaca no parezca tan significativa o trascendental para alguien que esté buscando sobreponerse a una adicción o tratando de dejar una relación abusiva, pero quiero compartirla porque creo que es un gran ejemplo de lo que sucede cuando permitimos que la vaca de la impotencia tome control de nosotros.

La vaca de Rodrigo era: "Soy un pésimo bailarín —según él, bailar no era una de sus habilidades naturales—. Pero después de leer su libro comprendí que, a menos que hiciera algo al respecto, mi destreza para el baile nunca mejoraría. Así que tomé la decisión de registrarme en una clase de salsa, un ritmo nuevo para mí; debo confesar que las primeras clases fueron bastante incómodas. Me tomó un tiempo relajarme y soltar las piernas; pero, una vez lo hice, comencé a disfrutar esta actividad como nunca pensé que fuera posible. Ahora creo que lo hago bastante bien".

Si algo debe enseñarte la historia de Rodrigo es a no aceptar ninguna limitación sin cuestionarla.

En cierta ocasión estaba hablando con un grupo de jóvenes sobre este tópico y, para asegurarme de que la idea quedara totalmente clara, le pregunté a uno de ellos qué tan bueno era él con los lanzamientos desde la línea de tiro libre. Sin siquiera pensarlo me respondió:

- "¡No, no yo! ¡Yo no soy bueno para el básquetbol!".

- ¿Has jugado mucho? —le pregunté intuyendo su respuesta.

- No. ¡Nunca!

- Entonces cómo sabes que no eres bueno para eso. A lo mejor tienes una habilidad natural para el básquet o tal vez descubras que es mucho más fácil de lo que piensas.

No podemos asumir que no somos buenos para algo que nunca hayamos hecho. Solo aprendemos y adquirimos experiencia haciendo; no cuando pensamos en hacer, planeamos hacer o hablamos sobre lo que debemos hacer, sino cuando hacemos. La única manera de matar la vaca de la impotencia es actuando, convirtiéndonos en personas de acción.

Cuando estaba escribiendo esta sección y pensaba acerca de Rodrigo y de su pobre destreza para el baile, y en el joven estudiante que no confiaba mucho en sus habilidades para el básquetbol, me encontré con un proverbio inglés que creo es la raíz de muchas bajas expectativas. De manera bastante cínica este adagio pone de manifiesto el porqué muchos no están dispuestos a asumir riesgos y permiten que la vaca de la impotencia los ciegue ante su propio potencial. Dice: “Es mejor permanecer callado y dejar que los demás piensen que somos tontos, que hablar y borrar toda duda al respecto”.

Lo trágico acerca de esta idea, por supuesto, es que asume que no tenemos ningún talento; que nada bueno va a resultar si hacemos un intento y que lo único que lograremos será hacer el ridículo y quedar mal ante los demás. Esto era lo que no le permitía a Rodrigo actuar hasta que al fin decidió deshacerse de su vaca y decir: ¿Y por qué no?

6. LAS VACAS FILOSOFALES:

- Lo importante no es ganar sino competir, ¡Qué vaca!
- Si Dios quiere que triunfe, Él me mostrará el camino. Hay que esperar con paciencia.
- ¿Qué le vamos a hacer? Unos nacieron con buena estrella y otros nacimos estrellados.
- El problema en esta empresa es que no es lo mucho que uno sepa, sino a quien conozca. Y yo sé mucho, pero no conozco a nadie.
- El rico siempre es más rico y el pobre siempre es más pobre.

Yo las llamo vacas filosofales porque son un extraordinario ejemplo del esfuerzo tan grande que los seres humanos realizamos para asegurarnos de que nuestras excusas no suenen demasiado a... excusas.

Conozco a alguien que, para justificar por qué no ha ascendido en su carrera como debería, constantemente usa la famosa vaca, "no es lo que uno sepa, sino a quién conozca". Y esta idea no le deja ver que quizá la verdadera razón de su falta de progreso sea que no se ha preocupado por mantener sus conocimientos profesionales al día; que nunca toma la iniciativa para realizar actividades que estén fuera de la descripción de su cargo; que siempre es el primero en salir de la oficina todas las tardes. Para él su estancamiento profesional es el resultado de no tener los contactos apropiados en su empresa, ni un "padrino" que le ayude a ascender.

A Carla Ceballos, una joven salvadoreña, su vaca de que "lo importante no es ganar o perder sino competir" le parecía una buena filosofía de vida. Y es que, a menos que la examines con cuidado, esta vaca tiene rasgos nobles. Pero mira las

implicaciones de cargar con ella.

¿Cómo lograrás aprender a utilizar tu potencial al máximo si piensas que no hay mayor diferencia entre ganar y perder?

En cierta ocasión, un asistente a una de mis charlas me reconvino por el hecho de hacer tanto énfasis en la importancia de triunfar. Lo curioso es que su reproche encontró la aprobación de otros —no me sorprendió ya que en nuestra sociedad no todos ven con buenos ojos la actitud de querer triunfar y ser cada vez mejor—. Recuerdo que entonces decidí preguntarle a la audiencia: “Si lo importante no es ganar o perder, ¿a cuántos de ustedes no les molestaría demasiado perder en el juego de la vida?” Sobra decir que ninguna persona levantó la mano, ni siquiera la que había hecho el comentario.

¿Si ves? Si todo lo que estás perdiendo es una partida de ajedrez, quizá perderla no tenga mayor importancia, pero cuando son tus sueños y tu felicidad los que se encuentran en juego, no creo que aceptarías tan tranquilamente la posibilidad de perder.

El mayor problema con este tipo de ideas es que una vez que las aceptas en cualquier área, pronto tiendes a adoptarlas en otras. Además, antes de apurarte a adoptar cualquier idea o doctrina, considera la fuente de la cual provino. ¿Quién crees tú que fue la primera persona que utilizó el famoso “lo importante no es ganar o perder sino competir”? Supongo que un perdedor. Sin lugar a dudas, esta idea es un monumento a la mediocridad.

Sin quererlo, Carla había caído víctima de una vaca que le daba el consuelo de saber que el verdadero mérito estaba en haber intentado algo, lo cual, como ella misma anota:

“Limitaba mi esfuerzo y espíritu de lucha”. Hoy Carla ha matado su vaca del conformismo. Cuando los resultados no son los que ella espera, lo intenta de nuevo, cambia de estrategia, pide ayuda o hace lo que sea necesario para lograr los objetivos que se ha propuesto. ¡Bravo!

7. LAS VACAS DEL AUTOENGAÑO:

- El día que decida dejar de fumar, lo dejo sin ningún problema; lo que sucede es que no he tomado la decisión.
- No es que me guste dejar todo para el último minuto; la cuestión es que yo trabajo mejor bajo presión.
- Yo no soy gordo; simplemente soy de contextura gruesa.
- No creo que esté abusando físicamente de mis hijos, sino que en estos tiempos hay que tener mano dura para criarlos bien.
- ¿Cuál alcoholismo? Son solo unos tragos de vez en cuando.

¿Encuentras un denominador común entre esas expresiones? Todas son disculpas que la gente utiliza para autoengañarse y creer que todo está bajo control; que no tiene ningún problema o que, si lo tiene, es algo menor o que está fuera de su control. Muchas de estas excusas reflejan falta de voluntad para eliminar malos hábitos como el cigarrillo, el alcoholismo, la drogadicción o comer compulsivamente.

Desde México, Carmen Martínez cuenta cómo para ella su problema era la gordura. Para evadir esta realidad, Carmen se había inventado toda una serie de vacas que la

ayudaban a no sentirse tan mal: “Yo no soy una persona obesa, sino un poquito pasada de kilos”, “Lo mío es genético”, “No hay nada que pueda hacer pues yo vengo de una familia de gordos y por lo tanto esa es mi tendencia”.

A pesar de todo, ninguna de estas justificaciones lograba hacerla sentir mejor. Carmen entendió que, mientras tuviera a quién o a qué echarle la culpa por su gordura, no iba a perder los kilos necesarios para sentirse bien y gozar de un mejor estado físico. Así que decidió actuar.

“Decidí eliminar esa vaca para siempre y hoy estoy haciendo natación y gimnasia acuática. También estoy comiendo de forma balanceada y sé que lograré mi objetivo. Me siento mejor emocional y físicamente y estoy segura de que pronto luciré como yo quiero”.

CAPÍTULO CINCO

MAMÁ, ¿DE DÓNDE VIENEN LAS VACAS?

Nunca es nuestra intención dedicarle toda la vida al cuidado y mantenimiento de las vacas que otros nos han regalado, ni de aquellas que hemos recogido nosotros mismos a lo largo del camino. Tampoco adoptamos actitudes deliberadas, ni comportamientos mediocres con el único propósito de hacernos daño. Tan absurdo como suena, la gran mayoría de las excusas y creencias limitantes que adoptamos es el resultado de nuestras buenas intenciones pues, detrás de todo comportamiento, sin importar qué tan autodestructivo sea, subyace una intención positiva hacia nosotros mismos. No hacemos nada por el simple hecho de causarnos daño, sino porque creemos que, de alguna manera, obtendremos un beneficio de ello.

La persona cuya vaca es que “el día que decida dejar de fumar, lo dejo sin ningún problema... Lo que sucede es que aún no he tomado la decisión de dejarlo” utiliza esta forma de autoengaño para proteger su baja autoestima y ocultar su incapacidad para deshacerse de su adicción. Su vaca le da la sensación de ser ella la que está en control y, por lo tanto, la resguarda de tener que ver que es el mal hábito el que la controla a ella. ¿Te das cuenta del peligro de una vaca como esta? Literalmente, cargas con ella toda tu vida sin sentirte mal por tu impotencia, sin hacer nada para remediar tu situación.

Como esta, muchas otras creencias limitantes que arrastramos con nosotros son el resultado de buenas intenciones. Las utilizamos para salvaguardar nuestra

autoestima. Una de ellas es la tan común idea de que “yo no sirvo para esto”. No te imaginas la cantidad de personas para quienes esta idea se ha convertido en una respuesta casi automática ya sea en el trabajo, la escuela o el hogar.

¿Te suenan familiares algunas de las siguientes conversaciones?

- Carla: José, haz una presentación de cinco minutos frente a la clase sobre el tema que prefieras.

- José: ¡No, por favor, cualquier cosa menos eso! ¡Soy pésimo hablando en público! ¡Soy muy tímido!

***

- Jorge: Mónica, llama a este cliente y le informas sobre nuestro nuevo producto.

- Mónica: ¡No, yo no sirvo para eso! ¡Soy terrible para vender! ¡Eso no es lo mío!

***

- Amanda: Bueno Carlos, tú estarás encargado de escribir el informe.

- Carlos: ¿Estás bromeando? ¡Yo tengo cero habilidades para escribir! ¡Toda mi vida he sido malo escribiendo!

***

Lo más triste es que muchos de los que aceptan sus supuestas falencias con demasiada prontitud, lo hacen sin saber a ciencia cierta si ellas son reales o no. Hace un par de

años, durante una conferencia que dictaba en Venezuela, conocí a Francisco, uno de los más de cinco mil asistentes al evento. Recuerdo que antes de la presentación tuvimos la oportunidad de departir sobre algunas de las debilidades que en ocasiones nos limitan. Con obvia dificultad, Francisco me confesó que su extrema timidez no le permitía hablar cómodamente en público, ni por pequeño que fuera el grupo, y que la posibilidad de superar esta gran limitación había sido su mayor motivación para estar allí ese día.

Según él, la ansiedad y el pánico eran tan fuertes que de inmediato comenzaba a sudar, no lograba enfocar sus pensamientos y, en ocasiones, hasta ni era capaz de pronunciar una sola palabra. Y aunque estos casos son inusuales, para quienes los sufren, suelen representar una vida llena de frustraciones.

Después de escucharlo le dije que necesitaría su ayuda un poco más tarde y, aunque no le expliqué de qué se trataba, él accedió con gran amabilidad. Sin entrar en más detalles, le solicité que se sentara en la primera fila.

Unos minutos después de haber comenzado mi presentación anuncie que iba a necesitar un voluntario de la audiencia. Algunas personas levantaron rápidamente la mano, pero yo llamé a Francisco quien sin duda alguna pensó que estaba viviendo su peor pesadilla. ¿Cómo me atrevía a llamarlo frente a toda esa gente después de lo que me había confesado solo unos minutos antes? Con gran dificultad, Francisco caminó los pocos metros que lo separaban del escenario. Debo confesar que sentí algo de compasión al verlo tan desconcertado, pero estaba seguro de que esa sería la mejor manera de ayudarlo a matar su vaca.

Mi objetivo era demostrar el poder de la autosugestión con un simple ejercicio: pedirle que hiciera una presentación sobre su negocio y sus ambiciones profesionales frente a toda la audiencia.

Empezamos despacio.¡Suprimerintentofueterrible! A duras penas yo, que me encontraba a solo unos pasos de distancia, podía escucharlo; era evidente que la audiencia ni siquiera se había percatado de que Francisco ya había empezado a hablar.

El segundo intento no fue mucho mejor que el primero, pero sí lo suficientemente audible como para que produjera un murmullo general y algunas risas que se hicieron sentir en todo el auditorio. Como estaba seguro de que esa reacción del público no había hecho mucho por fortalecer su confianza, decidí darle algunas ideas para inyectar un poco más de entusiasmo en su presentación. Vino otro intento, un par de sugerencias más, y una cuarta oportunidad.

Lo que sucedió después fue poco menos que milagroso. Diez minutos más tarde, Francisco, quien por más de cincuenta años había sido víctima de una timidez excesiva, estaba riéndose, haciendo bromas con la audiencia y realizando una presentación sobre su empresa que generó una multitud de aplausos. Sudaba y las piernas le temblaban un poco —algo que solo yo podía apreciar debido a que me encontraba junto a él. Aún así, Francisco estaba sonriente y no paraba de hablar. Incrédulos, muchos de los espectadores no se explicaban cómo era posible que tal cambio hubiese ocurrido en el transcurso de solo unos minutos.

Después del evento, tuve la oportunidad de compartir otros momentos con él. Obviamente emocionado, lo único que fue capaz de decirme fue: “No tenía ni idea que esa capacidad

se encontraba dentro de mí”.

¿Cómo es posible haber interiorizado creencias tan limitantes y no haber examinado nunca si son reales o no? ¿Cómo llega alguien a convencerse durante toda su vida de que posee ciertas debilidades y desventajas que un día descubre que no tenía, como en el caso de Francisco? ¿Cómo permitió él que se apoderaran de su mente estas absurdas ideas de lo que podía o no hacer?

Es increíble la manera tan sencilla y casi inconsciente como nos adueñamos de estas excusas. Aprendemos a hacer bien una tarea, una profesión o un oficio, disfrutamos haciéndolo, desarrollamos un talento especial para ello y después de algún tiempo pensamos: “Para esto es para lo que yo sirvo”.

¿Te das cuenta lo que acaba de suceder? Al llegar a esta conclusión y admitirla como cierta, sin quererlo comenzamos a pensar que quizás ese es nuestro único talento, nuestro llamado en la vida, nuestra verdadera y única vocación. Asumimos que en ninguna otra área seremos tan efectivos como en esa y dejamos de desarrollar otros talentos y habilidades.

Comenzamos a ofrecer todo tipo de excusas —vacas—, encontramos múltiples razones —más vacas— para tratar de explicar nuestras limitaciones y hacemos afirmaciones tales como:

- Yo siempre he sido así.
- No nací con talento para semejante profesión.
- Yo no tengo el cuerpo ni las habilidades que se requieren para ese deporte.
- Nunca he sido buena en eso.

- Mi problema es que yo no poseo la personalidad adecuada.

Y así, inadvertidamente, generamos limitaciones que no nos permiten expandir nuestro potencial. No obstante, la verdadera dificultad está muy lejos de ser física, congénita o de personalidad. El problema real son los programas mentales que hemos guardado en el archivo de nuestro subconsciente y que actúan como mecanismos de defensa que nos ayudan a salvaguardar la imagen que tenemos de sí mismos. Pero todas son vacas porque, aunque no es que creamos que somos unos "buenos para nada", sí llegamos a convencernos de que solo somos aptos para una sola cosa y que lo demás es algo para lo cual no poseemos ningún talento.

La excusa de que "para esto es para lo que yo sirvo" nos da cierta tranquilidad puesto que nos deja ver que, por lo menos, para algo somos buenos. Y para reforzar aún más esa idea, repetimos con frecuencia que "no todo el mundo puede ser bueno para todo".

La gran verdad es que todos tenemos capacidades para ser buenos en muchas cosas a la vez. Más de las que estamos dispuestos a aceptar. Sin embargo, nunca lo descubriremos si antes no matamos esa vaca de que "para esto es para lo que yo sirvo".

De acuerdo con el Dr. Snyder, profesor de sicología clínica de la Universidad de Kansas, en los primeros años de formación escolar, cuando los niños empiezan a preocuparse sobre lo que los demás piensan de ellos, comienzan a asociar la crítica con el rechazo y esta es la razón por la cual adquieren el hábito de dar excusas en un esfuerzo por proteger su ego y su autoestima.

A lo mejor cuando tenías seis años te pidieron que pasaras a recitar un poema frente a la clase y tu profesor se rió o algunos compañeros se burlaron de ti, lo cual, como es de esperarse, te hizo sentir mal y desde ese momento dejaste de recitar o hablar en público. De esta manera evitabas pasar por más vergüenzas frente a tus compañeros de clase y te protegías de las críticas de los demás.

Luego, después de muchos años de permitir que esta vaca creciera y engordara en el establo de tu mente, llegaste a aceptar que hablar en público no era una de tus mejores aptitudes y que, simplemente, no tenías el talento para hacerlo. Por eso, cuando escuchas que no eres el único afligido por este mal, te da tranquilidad saber que no estás solo en esa batalla.

Y hoy, con cuarenta o cincuenta años de edad, cada vez que alguien te pide que realices una breve presentación en tu trabajo o te asigna cinco minutos para informar sobre el proyecto en el cual estás trabajando, respondes: “Mira, pídeme que haga cualquier otra cosa: si deseas, yo lo escribo y lo imprimo, me encargo de toda la investigación necesaria, pero no me digas que me pare frente a toda esa gente —que a lo mejor no son más de seis personas— y hable así solo sean esos cinco minutos porque en ese campo mis habilidades son cero”.

Es posible que lleves más de treinta años sin intentarlo, ¡pero todavía asumes que tus aptitudes para esto deben ser las mismas que cuando tenías seis años!

¡Absurdo!

Así es como permites muchas veces que una vaca que se encuentra en tu mente desde hace muchos años, y que hoy

tal vez haya perdido toda validez, te diga qué eres capaz de hacer y qué no.

Lo que quiero que entiendas es que muchas de las limitaciones que cargas actualmente no son físicas, ni tienen que ver con tu capacidad mental, ni con tus dotes, ni tu talento, sino con creencias limitantes que, en su mayor parte, son ideas erróneas acerca de tu verdadero potencial y de lo que te es o no posible.

Recuerda que, toda idea errada que mantengas en tu subconsciente por largo tiempo y que valides con tus acciones, funciona como una forma de autohipnosis. Esto es precisamente lo que les impide a muchas personas triunfar. A través de esta manera de autosugestión ellas han archivado en su mente una serie de falsas creencias e ideas que, quizás en cierto momento tuvieron alguna validez, pero ya no. ¿Cuál es el problema? Mientras estas ideas no sean desechadas, continuarán ejerciendo su efecto limitante desde lo más profundo de su mente subconsciente.

Ten presente que te convertirás en aquello en lo que pienses constantemente. He ahí el riesgo de permitir que pensamientos equívocos y errados encuentren cabida en tu mente. La buena noticia es que tú decides qué entra y qué no.

CAPÍTULO SEIS

CUANDO NUESTRAS VACAS SON OBSEQUIOS DE OTRAS PERSONAS

Seguramente habrás escuchado el viejo adagio de que “a caballo regalado no se le mira el diente”. Este popular refrán que nos recuerda que no debemos andar mirándole defectos, ni siendo malagradecidos con aquello que nos regalan tiene sus orígenes en el hecho de que, al revisarle los dientes a un caballo, es posible calcular su edad y su valor. Y pese a que esta es una práctica común al comprar un caballo, hacerlo con uno que te estén obsequiando es una total imprudencia. Después de todo, es un regalo. Deberías aceptarlo con agradecimiento y sin cuestionar.

Hasta ahí todo va bien, a menos que lo que quieran regalarte sea una vaca.

Al buscar de dónde provienen muchas de nuestras vacas, he hallado que una gran cantidad son obsequios que hemos recibido de otras personas. Después de todo, ¿qué es lo que más le gusta regalar a la gente?

- Te voy a dar un minuto para que lo pienses.

Si respondiste: “Consejos”, acertaste.

Todos amamos dar consejos gratuitos, inclusive cuando no nos los han solicitado. Si no lo crees, la próxima vez que te encuentres con un grupo de amigos, compárteles alguna idea sobre un nuevo proyecto que estás deseando realizar y

observa lo que sucede.

Si hay seis personas presentes, es casi seguro que recibirás seis opiniones distintas acerca de tu plan, acompañadas de sus respectivas recomendaciones y consejos personales —así en ningún momento hayas pedido opiniones al respecto—. Cada persona querrá hacerte un regalo: obsequiarte un trozo de su extensa sabiduría con las mejores intenciones. Es su manera de mostrarte todo lo que te aprecian.

Sería ofensivo rehusarse a aceptar sus sabios consejos. De manera que haces lo único admisible en tales circunstancias: escuchar con paciencia. Sin importar qué tan poco informados, calificados o totalmente errados sean sus consejos, tú haces lo que cualquier amigo haría en la misma situación, los escuchas a todos con cortesía y pretendes estar interesado en sus puntos de vista y en sus "críticas constructivas".

No obstante, ten mucho cuidado. No te sorprenda que, en algún momento, a lo largo de la conversación, tú también comiences a pensar que algunas de estas opiniones no calificadas tienen sentido. De repente, ya no estás tan seguro de tu plan, te creas alguna confusión y hasta comienzas a dudar de tus propias habilidades. Treinta minutos más tarde, tus amigos, conocidos e, inclusive perfectos extraños, se han marchado y tu plan de éxito yace en el suelo hecho trizas.

Media hora antes estabas totalmente seguro de todo lo que harías y de tu capacidad para llevarlo a cabo. Pero ahora, no dejas de pensar en los pronósticos pesimistas, las advertencias y las bajas expectativas que tus amigos sembraron en tu mente. Y entre más te empeñas en ignorarlos, más sentido parecen cobrar. En el "establo" de tu

mente subconsciente ahora hay seis nuevas vacas que no estaban allí antes.

No hace mucho tiempo me ocurrió algo muy similar a lo que acabo de describir. Por supuesto, yo ya he aprendido a no recibir ningún "caballo regalado" sin asegurarme de mirarle antes el diente. Aquella vez compartía con un amigo un nuevo proyecto en el cual estaba a punto de embarcarme cuando de repente él me interrumpió y me dijo:

- "Camilo, sé que no me estás preguntando, pero déjame darte un consejo".

- ¡Un momento! —Dije de inmediato. Tiempo atrás lo hubiese escuchado sin interrumpirle— Antes de que me digas cualquier cosa, déjame preguntarte algo.

- Bueno, adelante —respondió mi amigo un tanto sorprendido ante mi rápida reacción, y yo procedí a implementar mi estrategia de las tres preguntas.

Mi primera pregunta es: el consejo que vas a darme ¿es producto de tu experiencia personal en este campo? La razón por la cual prefiero indagar a este respecto antes de escuchar cualquier consejo es porque muchas veces la gente tiene la tendencia a hablar como si tuviese experiencia en lo que está diciendo cuando en realidad sus opiniones son solo el producto de suposiciones, chismes, fragmentos de conversaciones y recuerdos vagos de ideas que alguien más le compartió.

Solo si la respuesta es afirmativa, paso a mi segunda pregunta: ¿Tuvo tu experiencia resultados positivos? Algunos comparten sus fracasos, frustraciones y desengaños como si contuvieran grandes enseñanzas, lo cual no siempre es cierto.

¡Cuidado! Si quieres empezar un negocio y alguien te quiere persuadir de no hacerlo apoyado en el hecho de que él ya ha intentado varios negocios y ha fracasado en todos, no asumas que eso lo hace un experto en el área de los negocios. No te confíes de que sus fracasos te puedan brindar algún conocimiento o experiencia provechosos. Si él no ha triunfado en los negocios, no te puede enseñar a ti cómo hacerlo.

Entonces, si mi interlocutor pasa esta segunda prueba, prosigo con mi última pregunta: ¿Estás seguro de que esta sugerencia que me quieres compartir me ayudará a afrontar mejor mi proyecto? Es importante que mi interlocutor sepa que lo que está a punto de expresar tiene la posibilidad de influir en mayor o menor grado sobre mi visión y expectativas. Tristemente, el interés de muchos no es ofrecer un consejo pertinente y provechoso, sino contaminar nuestra mente con dudas, sarcasmos, inseguridades o prejuicios que no contribuyen a ningún propósito.

Quizá fue esto lo que dio origen a aquella sabia sentencia que indica que “si no tenemos nada bueno que decir, es mejor no decir nada”.

¿Qué crees que dijo mi amigo después de escuchar estos tres interrogantes? ¡Exacto! Lo pensó por un minuto y luego me dijo:

- “¡Olvídalo!”

Es posible que pienses que fue un poco rudo de mi parte no permitirle que me diera su opinión, ni expresara sus ideas. Después de todo, pude prestarle atención en silencio aparentando estar interesado y luego ignorar sus consejos. Sin embargo, prefiero no asumir el riesgo de exponer mi mente a las opiniones y expectativas negativas de los

demás.

Permíteme decirte por qué: el peligro de escuchar sin reparos a cualquiera que esté dispuesto a darnos un consejo está en que, una vez ese consejo ha sido plantado en tu mente, te conviertas en su esclavo. Esa idea es como una pequeña semilla que cae en el jardín de tu subconsciente a la que no le prestas atención porque no crees que te va a hacer ningún daño; pero, si germina y resulta ser una idea errada e imprecisa, y le has permitido que crezca y se desarrolle, te generará temores, dudas e inseguridades que afectan tu visión, expectativas y creencias acerca de tus propias habilidades. Puede llegar inclusive a arruinar tu vida. Por eso necesitas tener tanto cuidado, no solo con lo que dices, sino también con lo que escuchas. Nunca te expongas a ideas negativas creyendo que estás siendo un oyente pasivo y que lo que escuchas no te está causando daño alguno.

De hecho, la gran mayoría de las vacas que hoy te ata a la mediocridad comenzó como una idea de inofensiva apariencia que otros te obsequiaron. Cuando aceptas críticas y opiniones negativas sin cuestionamientos, es fácil caer víctima de las influencias nocivas de los demás y permitirles que siembren en tu mente falsas creencias que te limiten desde el punto de vista físico, emocional e intelectual.

Estas ideas, que te llegan de tus familiares, profesores, amigos e, inclusive, de perfectos desconocidos, terminan por hacerte creer que eres alguien sin mayores habilidades ni talentos y no una persona con capacidades extraordinarias. Por ello hoy te resulta difícil creer que posees el potencial necesario para triunfar y alcanzar grandes metas.

Otro tipo de idea, igualmente devastador, es cuando permites que las experiencias negativas del pasado determinen tu futuro.

Por supuesto que es importante aprender de los errores, pero sin permitir que los fracasos y las caídas del pasado te cierren para siempre las puertas de éxitos futuros. ¿Qué importa que hayas fracasado cinco veces en tus intentos por lograr una meta? Lo único que eso significa es que ahora conoces cinco maneras de no volverlo a hacer. No es que el universo esté conspirando para que desistas de tus propósitos, ni el destino ensañándose contigo, ni tampoco tu "característica" mala suerte.

Recuerda que el éxito es la consecuencia de las buenas decisiones y estas son el resultado de la experiencia, la cual a su vez muchas veces se deriva de las pobres decisiones. Todo es parte del proceso; la clave del éxito es no darte por vencido.

Este es quizás uno de los principios de éxito más importantes que he aprendido: el futuro no tiene por qué ser igual al pasado. Siempre estamos en posición de cambiar, aprender y crecer. Todos tenemos la capacidad de darle un vuelco total a nuestra vida en cualquier momento. Nadie está condenado a la mediocridad. Si hemos fracasado en el pasado, eso no quiere decir que siempre vayamos a fracasar.

Por eso es crucial que no olvides que todo lo que programes en tu mente determinará tus resultados, tu triunfo o tu fracaso. Ten presente que las creencias, valores y convicciones que recojas a lo largo del camino, y refuerces con tus acciones, forjarán la persona en la cual te convertirás.

Tristemente, cuando la mayoría de nosotros se gradúa de la escuela secundaria ya ha sido programada casi totalmente para la mediocridad. Suena duro, pero es cierto. De hecho, en su libro Aprendizaje acelerado para el siglo XXI, Colin Rose y Malcolm J. Nicholl presentaron los resultados de un estudio que mostró que más del 82% de los niños que entra a la escuela entre los cinco y los seis años de edad tiene una gran confianza en su habilidad para aprender. Pese a ello, a los 16 años el porcentaje que aún muestra este mismo nivel de confianza en sus propias habilidades se ha reducido a tan solo el 18%. Es inconcebible que durante los años de formación escolar, cuando deberíamos desarrollar nuestro potencial al máximo, adquiramos tantas limitaciones y falsas creencias acerca de nuestras propias habilidades. Y lo peor de todo es que de ahí en adelante nos acompaña una tendencia casi inalterable a aceptar la mediocridad en todas las áreas de nuestra vida.

"Tengo una relación infeliz, pero yo creo que así deben ser todas las parejas", "Quisiera empezar una nueva carrera, pero ya estoy demasiado viejo para cambiar. Además, jamás hice otra cosa", "Tengo un pésimo estado físico, pero según escucho en los medios, así está la mayoría de las personas". Estas y muchas otras expresiones denotan una aceptación de la mediocridad como alternativa viable.

Terminamos por aceptar relaciones que andan más o menos bien en lugar de buscar una relación de pareja extraordinaria. ¿Por qué? Porque desde jóvenes hemos aprendido que los matrimonios extraordinarios no existen, son casi imposibles o que, si no es una cosa es otra. Y así, muchas parejas viven durante años y hasta décadas en matrimonios mediocres porque no creen que sea posible cambiar esa realidad.

He aquí otro ejemplo. Si desde temprana edad escuchamos

en casa que querer ganar mucho dinero es señal de codicia y produce infelicidad, y que lo más prudente es contentarse con lo poco que uno tiene porque “es mejor tener poco y ser feliz que querer tener mucho y ser infeliz”, pues no debe sorprendernos que hoy tengamos apenas lo suficiente para sobrevivir.

La repetición constante de expresiones como estas hace que pronto las conviertas en programas mentales que te dicen cómo pensar y actuar. Con el tiempo, estas acciones se vuelven hábitos que poco a poco moldean tu destino.

¿Vas a permitir que sean estas vacas las que labren tu porvenir?

Recuerda el hermoso poema de Amado Nervo que dice:

“...Porque veo al final de mi rudo camino que yo fui el arquitecto de mi propio destino; que si extraje la miel o la hiel de las cosas

fue porque en ellas puse hiel o mieles sabrosas:

cuando planté rosales, coseché siempre rosas...”.

El mensaje de Nervo es simple: si siembras un pensamiento negativo, cosecharás un pobre hábito. Siembra un pobre hábito y, en el mejor de los casos, cosecharás un futuro incierto.

CAPÍTULO SIETE

LA ÚNICA MANERA DE MATAR TUS VACAS

Empecemos por entender que las vacas no existen en el plano de la realidad y que solo están en nuestra mente. Y tan reales y ciertas como parezcan, no son ni circunstancias actuales ("la situación de mi empresa es el resultado de la pobre economía de este país"), ni limitaciones físicas ("lo que me ha detenido de triunfar en los deportes es mi estatura"), ni otras personas ("mi problema es la falta de apoyo por parte de mi esposa"). Tus vacas son creencias que albergas en tu pensamiento. Pero estas ideas son solo eso: ¡ideas! ¡No hechos reales y definitivos!

Imagínate que tienes el sueño de ser un gran empresario, pero al mismo tiempo piensas que solo una persona con estudios universitarios —y tú no los tienes— tiene la opción de llegar a ser presidente de una multinacional. Sin embargo, el que lo creas no lo hace verdad. Ciertamente, tú tienes derecho a creer lo que quieras y hacerlo tu realidad, lo cual, sin duda, afecta tus expectativas y hace que vivas guiado por una mentira ya que hay miles de ejemplos que demuestran lo contrario.

De hecho, no importa qué tanta gente crea que algo es imposible, eso no significa que lo sea. Dicha opinión, por masiva y popular que sea, bien podría ser equívoca. Recuerda que durante muchos años la Humanidad pensaba que la Tierra era plana. Así que, no confundas opiniones con hechos. Además, ten presente que lo realmente importante no es qué tantas opiniones sean ciertas o erradas, sino más

bien, si te fortalecen o te limitan.

Ahora, examinemos a fondo las tres clases de vacas que mencioné al comienzo del capítulo: las que provienen de las circunstancias; las que surgen a partir de las limitaciones físicas y las que involucran a otras personas. Veamos cuál es la diferencia entre un hecho real y una simple excusa.

VIENDO MÁS ALLÁ DE NUESTRAS APARENTES DESVENTAJAS

Empecemos con las circunstancias. Con frecuencia creemos que los fracasos y frustraciones son el resultado de circunstancias adversas fuera de nuestro control. Los desastres naturales, los cambios súbitos en las condiciones económicas, las calamidades y tragedias personales también nos presentan retos que forjan el carácter. Pero, cuidado, todos estos diversos contextos tienen el potencial de convertirse en vacas grandes y robustas.

Aún así, no son las circunstancias las que hacen a la persona —como muchas veces solemos creer—. Estas solo se encargan de dejar al descubierto su verdadero carácter. Todos llevamos en el pensamiento una idea de quienes creemos ser; los problemas y los incidentes difíciles simplemente se encargan de revelarnos y mostrarnos nuestro yo auténtico. Es ahí cuando descubrimos quienes somos realmente.

Un ejemplo de esto es la historia de vida de Jorge Federico Handel, uno de los grandes compositores de todos los tiempos. A pesar de no recibir ningún apoyo por parte de sus padres, Handel fue un prodigio musical. A los doce años de edad ya era asistente de organista en la catedral de su ciudad natal. Antes de cumplir veintiún años ya había

compuesto dos óperas y en 1725, a sus cuarenta años, era mundialmente famoso.

Fue entonces que sus circunstancias comenzaron a cambiar. En varias ocasiones estuvo al borde de la bancarrota, y como si eso no fuera suficiente, sufrió un derrame cerebral que le dejó su brazo derecho paralizado y le causó la pérdida del uso de cuatro de sus dedos. Y a pesar de haber logrado recuperar su salud, estaba tan deprimido y consumido por las deudas que, simplemente, se dio por vencido. Dejó de componer y se dispuso a enfrentar un futuro miserable y nada prometedor.

Podríamos decir que, ya sea como resultado de circunstancias desafortunadas, o de decisiones poco acertadas, Handel se hizo a una gran cantidad de vacas que lo estaban condenando a una existencia mediocre. Así y todo, en el punto más bajo de su vida, cuando estaba devastado física, emocional y financieramente, le ofrecieron la oportunidad de escribir la música para un nuevo libreto basado en la vida de Jesucristo.

Handel pudo haber optado por negarse con un simple: “Estoy terminado” o “Es demasiado tarde”. Tenía la alternativa de utilizar cualquiera de los muchos pretextos legítimos que estaban a su alcance para justificar su inactividad. Pero en lugar de elegir el camino que parecía más fácil, tomó la decisión de no permitir que circunstancias adversas continuaran dirigiendo su vida. En otras palabras, decidió matar la vaca que lo había mantenido atado a la mediocridad y, con renovado entusiasmo, retomó su labor creadora. Un mes más tarde ya había terminado un manuscrito de 260 páginas al cual tituló El Mesías, que en adelante no solo se convertiría en su obra más conocida, sino, según muchos, en el oratorio más hermoso que jamás

se haya compuesto.

La lección es simple: o nos convertimos en víctimas de las circunstancias adversas que estemos enfrentando o triunfamos a pesar de ellas. Es nuestra decisión.

CUATRO MINUTOS QUE LE DIERON ALAS AL HOMBRE

Ahora hablemos de las limitaciones físicas. En mis presentaciones cito con frecuencia el siguiente ejemplo ya que ilustra a la perfección este punto.

Durante más de cinco décadas de competencia olímpica ningún atleta se había acercado a la marca impuesta en 1903 en la carrera de la milla. En aquella ocasión, Harry Andrews, entrenador olímpico del equipo británico, aseguró: “El récord de la milla de 4 minutos, 12.75 segundos nunca será superado”. Esta marca había sido impuesta por el corredor británico Walter George en 1886 y, por los siguientes 17 años, ningún atleta había logrado siquiera superar los 4 minutos 15 segundos. Así que la probabilidad de correr algún día dicha prueba en menos de cuatro minutos era una gesta mucho menos factible. De acuerdo a muchos, esa era una hazaña imposible de realizar.

Los deportistas escuchaban de los llamados “expertos” una multitud de razones que respaldaban la afirmación hecha por Andrews. Incluso la comunidad médica les advertía a los atletas sobre los peligros asociados con intentar la absurda proeza de correr una milla en menos de cuatro minutos.

Fue solo hasta 1915, después de 29 largos años, que la marca impuesta por Walter George fue superada. Aún así, la nueva marca de 4 minutos, 12.6 segundos estaba aún muy lejos de los cuatro minutos. De hecho, quien más cerca

estuvo de romperla fue Gunder Hägg, de Suecia, que, en 1945, cruzó la línea en 4 minutos, 1.3 segundos. Este nuevo resultado se sostendría durante casi una década. Los mejores atletas del mundo llegaban muy cerca de esta marca, pero ninguno lograba superarla. ¿Por qué? Porque nadie creía que fuese posible. De hecho, los médicos y científicos concluyeron que el logro de Hägg había sido una de esas osadías irrepetibles y advirtieron tajantemente que era imposible para un ser humano pretender correr una milla en menos de cuatro minutos ya que el cuerpo no soportaría tal esfuerzo y el corazón, literalmente, explotaría.

Todo cambió el día en que el joven corredor británico Roger Bannister hizo un anuncio público: él correría la milla en menos de cuatro minutos.

En realidad, la decisión de lograr tal hazaña era algo que le venía dando vueltas en su cabeza desde hacía ya dos años. En 1951, Roger capturó el título británico en la carrera de la milla y sintió que estaba preparado para la competencia olímpica. Pese a ello, por avatares de la vida, cambios de último minuto en el horario de las competencias de los Juegos Olímpicos de 1952 lo forzaron a competir sin suficiente descanso entre sus dos eventos y terminó en cuarto lugar. Como era de esperarse, el joven atleta debió soportar todas las críticas de la prensa deportiva británica, la cual tildó su estilo de entrenamiento como poco ortodoxo debido a su pobre actuación.

Al ver la multitud de críticas de las que fue objeto, el joven atleta resolvió reivindicar su nombre anunciando en público que rompería la aparentemente imposible barrera de los cuatro minutos. Todo el mundo pensó que había perdido la cabeza: la prensa deportiva, la comunidad médica, ¡todos!

El tiempo pasó y, después de varias caídas y decepciones, su oportunidad llegó el 6 de mayo de 1954, durante una carrera en la Universidad de Oxford en la que Bannister corría en representación de la Asociación Británica de Atletas Aficionados. Ese día él logró lo imposible: correr la milla en menos de cuatro minutos y sobrevivir a ella. El mito se había roto— una vaca acababa de morir.

Cuando la noticia le dio la vuelta al mundo sucedió algo sorprendente: 37 atletas superaron esa misma marca en menos de un año y al final del siguiente año más de 300 atletas ya habían registrado tiempos por debajo de los cuatro minutos. Hoy, inclusive estudiantes de escuela secundaria rompen con facilidad el récord de los cuatro minutos en la carrera de la milla.

Quienes asistieron aquel día a la carrera recuerdan que Chris Basher, otro de los competidores, se posicionó rápidamente al frente del grupo con Bannister pisándole los tobillos y Chris Chataway en tercer lugar. Llegaron a la media milla en 1 minuto y 58 segundos. Basher comenzó a cansarse y Chataway aprovechó la situación para tomar la delantera. Bannister respondió sobrepasando a Basher para mantenerse en segunda posición. A la altura de los tres cuartos de milla el esfuerzo era casi imperceptible; cuando sonó la campana anunciando la última vuelta el cronómetro marcaba 3 minutos 0.7 segundos y la multitud empezó a gritar para alentarlos.

Bannister sabía que, si quería lograr su meta, tenía que correr la última vuelta en 59 segundos. Llegando a la penúltima curva Chataway continuaba al frente y fue ahí cuando Roger Bannister aceleró para pasarlo antes de entrar en la recta final. A menos de 300 metros de la línea de meta ya no corría impulsado por la energía de su cuerpo, sino por la fuerza que le daba la meta que se había propuesto. Su

mente pareció adueñarse de la situación haciendo que sus piernas se movieran hacia delante por inercia. Sabía que el momento más importante de su vida atlética estaba teniendo lugar en ese mismísimo instante; el mundo pareció detenerse y la única realidad que él tenía al frente eran esos 150 metros que aún le quedaban por correr. Entonces, aceleró empujado por una combinación de miedo y orgullo, animado por los gritos de aliento de la fiel fanaticada de Oxford.

Cuando tomó la última curva y no le restaban más que cuarenta metros, ya había gastado todas sus energías, pero aun así continuaba corriendo. Lo único que lo impulsaba a seguir era su deseo de triunfar. A solo cinco metros de la línea de llegada, esta parecía estar alejándose.

En su libro, La milla de los cuatro minutos, Bannister describe el increíble esfuerzo que le representó alcanzar esa meta:

"…Esos últimos segundos parecieron eternos. Los brazos de todo el mundo estaban esperando para recibirme, solo si lograba llegar a la meta sin disminuir mi velocidad. Si fallaba, no habría brazos que me sostuvieran y el mundo sería un lugar frío y esquivo por haber estado tan cerca de concluir semejante hazaña y aún así no culminarla. Di el salto final hacia la línea de llegada como quien hace su último esfuerzo para salvarse de garras que tratan de atraparlo. Lo di todo y caí casi inconsciente, con los brazos abiertos a cada lado de mi cuerpo. Fue hasta ese momento cuando comencé a apreciar el verdadero dolor que causa el esfuerzo. Sentí que mi cuerpo explotaba; la sangre circulaba precipitadamente por las venas de mis brazos y piernas, que estaban encalambradas. Supe que lo había logrado inclusive antes de oír el tiempo oficial. Había estado demasiado cerca para no lograrlo, a menos que, al final, mis

piernas me hubieran jugado una mala pasada reduciendo la velocidad sin dejárselo saber a mi cerebro”.

El cronómetro tenía la respuesta. Norris McWhirter, encargado de anunciar el resultado oficial por los altoparlantes, bromeó con la audiencia tomándose todo el tiempo del mundo para decir: “Señoras y señores… aquí está el resultado de la carrera de la milla… Roger G. Bannister, miembro de la Asociación Atlética Amateur… y graduado de la Universidad de Oxford… con un tiempo record para esta pista y esta modalidad… ha impuesto un nuevo record mundial para la carrera de la milla. El tiempo oficial es… tres minutos...”.

El resto del anuncio se perdió entre los gritos de entusiasmo y algarabía de todo el estadio.

¡Lo había logrado!

La marca de 3 minutos 59.4 segundos, impuesta esa tarde no duró mucho tiempo. Un mes más tarde el corredor australiano John Landy rompía el récord. No obstante, Bannister tuvo la satisfacción de derrotarlo en los Juegos Olímpicos de Canadá ese mismo año.

Años más tarde, recordando aquella época, durante una entrevista le preguntaron a Bannister cómo era posible que tantas personas hubiesen aprendido a correr tan rápido en tan poco tiempo. Él respondió: “Nada de esto ocurrió porque de repente el ser humano se hiciese más rápido, sino porque entendió que no se trataba de una imposibilidad física, sino de una barrera mental”. Lo único que hicieron estos atletas fue desalojar de su mente las creencias limitantes —vacas— que los habían detenido para utilizar su verdadero potencial durante más de cinco décadas.

Todos tenemos estas barreras mentales y muchos decidimos deshacernos de ellas en algún momento con la esperanza de descubrir nuestro verdadero potencial. Tú también tienes la opción de hacer lo mismo. Lo único que necesitas es identificar las falsas creencias que te han venido limitando hasta ahora y reemplazarlas por ideas que te fortalezcan y te permitan utilizar el poder que yace dentro de ti a la espera de que lo utilices para alcanzar tus metas más ambiciosas.

¡AUXILIO! ¡MI VACA ES MI MARIDO!

Por último, examinemos la tercera categoría: otras personas.

Si piensas que lo que te está deteniendo para utilizar el máximo de tu potencial o alcanzar tus metas es otra persona, estás equivocado por completo.

Es indudable que los demás juegan un papel, en ocasiones trascendental, en el logro de tus éxitos. Sin embargo, ellos no son la fuente de tus limitaciones. Y a pesar de que muchas veces quisieras creer lo contrario, la gente que te rodea no es la causa de tus problemas. Un esposo desconsiderado, una madre criticona, un jefe poco placentero o una amiga confusa no son tu vaca. Ellos no son la razón por la cual tú no has alcanzado tus metas. La verdadera razón es una falsa creencia, una idea o un concepto errado que involucra a esas personas.

Aclaro esto porque, en una conferencia que realizaba en República Dominicana frente a un grupo de mujeres empresarias, una señora se me acercó y me dijo:

- Dr. Cruz, acabo de confirmar mis sospechas y ya sé quién es mi vaca. ¡Mi vaca es mi esposo!

De inmediato procedí a explicarle a esta señora que los demás nunca son nuestras verdaderas vacas. Me disponía a darle un ejemplo cuando ella volvió a interrumpirme:

- Ya sé Dr. Cruz que, en la mayoría de los casos, las vacas no son personas, pero en mi caso particular estoy totalmente convencida de que mi marido sí es mi vaca.

Le pregunté cómo había llegado a esta conclusión y ella me respondió con gran seguridad:

- Hace un año comencé mi propia empresa, pero no me ha sido posible lograr que mi negocio prospere y estoy segura de que es debido a la falta de apoyo por parte de mi esposo. Él no me colabora en nada; y lo que es peor, ni siquiera me anima para seguir adelante. No me cabe la más minima duda de que esta es la razón por la cual mi empresa se está yendo a pique...

- ¿Ya ves? Te dije que él no es tu vaca —le dije interrumpiendo la que prometía ser una larga explicación de su parte—. ¿Sabes cuál es tu vaca? Tu vaca es esa idea que se te ha metido en la cabeza de creer que sin el apoyo de tu esposo no serás capaz de triunfar en tu empresa, lo cual es absurdo.

Por lo visto, no le gustó mucho mi respuesta. Es más, ella pareció estar más conforme cuando creyó encontrar al culpable de su fracaso en los negocios aunque después terminó entendiendo lo errado de su posición.

Es simple. Tu éxito es 100% tu responsabilidad. Sería fantástico contar siempre con el apoyo y entusiasmo de los demás. Aún así, no es absolutamente necesario o imprescindible. Tu decisión de salir adelante y triunfar no debe

depender de que otros resuelvan apoyarte o no. Ya sea que ellos aprueben tus decisiones o que estén entusiasmados con el camino que has escogido, tu decisión de triunfar no puede ni debe depender de eso. La única persona que necesita estar entusiasmada con tus metas y tus decisiones eres tú.

Si lo que decides hacer con tu vida depende de que cuentes o no con el apoyo de otros, vas a lograr muy poco. Comprende que lo único que requieres para empezar el camino hacia la realización de tus sueños son tu propio compromiso, fe y determinación para triunfar.

¿Ves la enorme diferencia? Para esta señora su vaca no solo le proporcionaba una excelente disculpa, sino que la colocaba en el papel de víctima. Cuando caemos en esta trampa solemos escoger uno de los siguientes dos caminos —ambos errados:

Uno, nos damos por vencidos y continuamos viviendo como víctimas; y dos, nos damos a la tarea de tratar de cambiar a quien nos ha negado su apoyo. Buscamos convertir a esa persona a nuestra causa y esta suele volverse una labor frustrante y agotadora que pocas veces produce los resultados deseados.

Por esto es importante que entiendas de una vez por todas que tus vacas solo existen en tu pensamiento. Cuando hablo de matarlas, me refiero a que elimines una excusa, cambies un hábito, modifiques un patrón de conducta o establezcas uno nuevo. En otras palabras, lo que necesitas es cambiar tu manera de pensar y actuar sin tratar de cambiar la forma de ser de los demás. Es más, una de las peores vacas es creer que, a menos que otros cambien, tú no triunfarás. Recuerda, la única persona a la que puedes cambiar es a ti mismo.

Entonces ¿cómo deshacerte de tus vacas? Es simple, lo único que necesitas hacer es despertar a la realidad de que quizá los programas y creencias que hasta ahora han guiado tus acciones y decisiones no sean los correctos. Concientízate de que, así hayas sido programado para aceptar la mediocridad, en realidad tú fuiste creado para la grandeza; y aunque en ocasiones subestimes tus habilidades y talentos, tú eres capaz de alcanzar metas extraordinarias. Lo único que necesitas es abrir tu mente a la posibilidad de cambiar y crecer; acepta que el futuro no tiene porqué ser igual al pasado; siempre será posible construir un mañana libre de vacas.

CAPÍTULO OCHO

CINCO PASOS PARA DESHACERTE DE TUS VACAS

Durante mis presentaciones, cuando le pregunto al público si alguien tiene la ligera sospecha de estar cargando con alguna vaca, muchos levantan la mano de inmediato admitiendo su culpabilidad; otros hacen un gesto un poco más discreto reconociendo que hay un problema, pero sin aceptar abiertamente ningún error; y, de vez en cuando, algunos le dan un leve pero acusatorio codazo a su acompañante como estrategia para desviar su culpa lejos de sí mismos.

Lo interesante y curioso acerca de las vacas es que es mucho más fácil descubrirlas en los demás que en nosotros mismos. Y a pesar de la dificultad que tenemos en hallar cualquier falta en nuestra manera de pensar o actuar, sí contamos con una facilidad extraordinaria para encontrar las fallas de los demás. Sin embargo, el primer paso para deshacernos de nuestras vacas es admitir que las tenemos.

Recuerda que nada sucede a menos que tú actúes. Ser consciente de las excusas, lamentar haberlas utilizado o desear que no existieran no tiene ningún sentido si continúas permitiendo que ellas gobiernen tus acciones. Lo único que te permitirá volver a tomar el control de tu vida será que actúes de manera rápida y decidida. Por ello quiero compartir contigo cinco pasos sencillos que te ayudarán a empezar hoy mismo a deshacerte de tus vacas de una vez

por todas. Te aconsejo que busques papel y lápiz, y que te beneficies de este proceso en todo lo que te sea posible.

Te haré una advertencia: ninguno de estos pasos es opcional. Algunos resultarán difíciles y poco agradables, pero son imprescindibles. Así que, sé honesto, paciente y firme en tu empeño, y muy pronto comenzarás a notar cómo, al liberarte de las vacas que has llevado a cuestas por tan largo tiempo, tu caminar se hará más ligero y tu carga más liviana.

PRIMER PASO: IDENTIFICA TUS VACAS

Te tomará algún tiempo. Este proceso de autoevaluación es quizás uno de los pasos más difíciles que vas a dar ya que no es fácil admitir que debes cambiar. No esperes que tus vacas salgan de su escondite y se rindan demandando ser sacrificadas. El hecho es que, al ser confrontados con su necesidad de cambiar, muchos prefieren defender y justificar su situación antes de tener que aceptar que lo que necesitan es actuar.

Hay dos razones principales por las cuales es tan dificultoso reconocer que estás cargando alguna vaca. La primera, porque, como ya lo he mencionado en más de una ocasión, es posible que tengas muchas más de las que estés dispuesto a admitir. Y la segunda, porque es muy probable que no seas consciente de la cantidad de excusas, pretextos y justificaciones que utilizas a diario, tanto que ya son parte de tu naturaleza y no te incomoda su presencia. De todos modos, si de verdad quieres deshacerte de ellas, primero acepta que las tienes.

¿Te has dado cuenta de cómo las vacas de otros son para ti excusas absurdas con las que ellos buscan

vergonzosamente justificar lo injustificable mientras que tus propias vacas, según tú, sí son hechos reales que demuestran lo injusto de una situación en la que tú eres siempre la víctima?

Ya antes mencioné que las vacas solo existen en el pensamiento. No obstante, suelen manifestarse en el lenguaje cotidiano así como en hábitos y comportamientos. Por esta razón, este primer paso exigirá que tomes papel y lápiz, y que, con este fin en mente, te pongas en la tarea de identificar estos pensamientos, expresiones, hábitos y acciones —vacas— que forman parte de tu diario vivir.

A partir de este momento, quiero que mantengas tus ojos y oídos bien alertas a la presencia de cualquier vaca que se insinúe en tu manera de pensar, hablar o actuar. Recuerda que todas ellas vendrán disfrazadas de excusas, justificaciones, pretextos, mentirillas blancas, limitaciones, miedos, evasivas y otro tipo de expresiones que suelen ser parte de tu vocabulario. Y aunque en ocasiones sea difícil describirlas, siempre las reconocerás cuando las veas. La clave para detectarlas está en prestarle atención a tu forma de expresarte externa e internamente. Recuerda que, tanto lo que verbalizas como tu diálogo interno, tienen la capacidad de programar tu mente subconsciente, influir en tus decisiones y forjar hábitos.

Cuando les pido a las personas que a diario tomen nota de todas las veces que dan una excusa ante cualquier circunstancia, regresan sorprendidas de la cantidad de pretextos que, a cada rato, utilizan.

Sería aconsejable que a este punto de la lectura volvieras a revisar los diferentes tipos de vacas que identificamos en el Capítulo Cuatro y así las reconocerás con facilidad para que

ninguna se te escape o pase inadvertida.

Otra manera de identificarlas es examinando qué áreas de tu vida son susceptibles de mejorar. Digamos que no estás muy contento con los resultados que has obtenido a este punto de tu vida profesional. ¿Qué es exactamente aquello que no te gusta? ¿Qué es lo que ha originado estos pobres resultados? ¿Crees que ha sido culpa de algo o de alguien? ¿Qué necesitarías hacer al respecto? ¿Por qué no lo has hecho aún? ¿Qué decisiones tomarás ya mismo para cambiar esta situación? Es indudable que las respuestas a todos estos interrogantes te pondrán cara a cara con algunas de tus vacas en esa área de tu vida. Toma nota al respecto.

He aquí otra sugerencia: ¿te escuchas utilizando algunas de las siguientes expresiones con frecuencia?

- Quisiera hacer esto, pero...
- Lo que sucedió fue que...
- Mi temor es que…
- Si tan solo tuviera...
- Honestamente, el problema es que...
- Para qué tanto esfuerzo si al final...
- A decir verdad...

Las palabras que vienen después de cualquiera de estas expresiones, o son una vaca o están ocultando una. Toma nota de ellas y decide qué vas a hacer para eliminarlas.

Advertencia: Este paso puede ser doloroso. Nadie quiere estar cara a cara con sus propias excusas y debilidades. Pese a ello, para deshacerte de tus vacas de una vez por todas y evitar continuar siendo su esclavo debes tener el valor de mirarlas a los ojos y decirles: “No voy a permitir que

sigas controlando mi vida”. Ese es el verdadero reto de este primer paso.

SEGUNDO PASO: QUÉ CREENCIAS LIMITANTES SE ESCONDEN TRÁS TUS VACAS

Examina tu lista y analiza qué creencias limitantes o juicios errados yacen bajo estas excusas. ¿Por qué se encuentran en tu lista? ¿Qué o quién las puso allí?

¿Dónde las aprendiste? Además, analiza a conciencia si estas razones que aduces son reales o no, si tienen sentido o son irracionales.

Como ya lo mencioné, muchas de nuestras vacas las adquirimos durante nuestros años de formación escolar, en la niñez y la adolescencia, y las hemos cargado por tanto tiempo que ahora las aceptamos como verdades incuestionables. Sin importar si las adquirimos por voluntad propia o porque permitimos que alguien más nos las obsequiara, toda vaca oculta una idea errada que creemos cierta.

Iván, un joven ejecutivo que durante el primer paso se dio cuenta de estar utilizando con mucha frecuencia la consabida vaca de “no tengo tiempo”, cuenta que esta respuesta salía de sus labios casi sin pensarlo siempre que le presentaban un nuevo trabajo. Después de examinar más de cerca las situaciones específicas en las que solía utilizarla, Iván encontró que ella ocultaba un problema aún mayor: esta excusa era una manera fácil de evadir nuevos proyectos.

Algunos fracasos recientes con un par de trabajos sembraron en su mente una desconfianza sobre su habilidad

para administrar grandes proyectos. Iván no tenía ningún problema con los proyectos pequeños, pero le aterraba la idea de aceptar trabajos mayores. En este caso su vaca no era su falta de tiempo, sino su miedo al fracaso y su inseguridad acerca de su aptitud para llevar a cabo dichas metas.

Iván siguió uno a uno los pasos presentados aquí hasta que logró eliminar este miedo que había limitado su potencial por largo tiempo.

Así que busca las verdaderas raíces de tus vacas. Si encuentras que cierta excusa, justificación o generalización que utilizas con frecuencia no representa una verdad en tu vida, elimínala ya de tu vocabulario. Tan increíble como parezca, este segundo paso te ayudará a deshacerte de la mitad de las vacas que detectaste en el primer paso.

TERCER PASO: HAZ LA LISTA DE LOS EFECTOS NEGATIVOS QUE TODAS ESTAS VACAS HAN CAUSADO EN TU VIDA

Muchas veces cargamos con ciertas vacas porque no somos conscientes del gran mal que nos causan. Es cierto que, desde el punto de vista legal, las excusas no son crímenes, o sea que nunca serás castigado por emplearlas. De todos modos, ten la total certeza de que tus justificaciones ya se encargarán de castigarte y tu condena siempre será la misma: vivir encadenado a una vida de mediocridad.

Si crees que la razón por la que sufres de sobrepeso y tienes el nivel de colesterol por las nubes es que “tus padres eran gordos y en tu casa no existía el hábito de la comida saludable”, despreocúpate pues no te enviarán a la cárcel

por esa idea. Pero, lo cierto es que no hay necesidad de ningún castigo adicional ya que ese pensamiento te habrá sentenciado a tener una salud frágil, baja energía y alto riesgo de muerte súbita.

Así que, durante este tercer paso, haz la lista de todas las consecuencias negativas de todos tus pretextos. Resulta curioso que una inmensa mayoría de personas crea que sus vacas nos les están provocando mayor daño cuando la realidad es que toda vaca es limitante.

Por eso ahora, quiero que escribas frente a cada una de las vacas que ya identificaste todo lo que te ha costado mantenerla. No te quepa la menor duda de estar pagando un alto precio por ella. Si lo prefieres, ignora este hecho o piensa que estoy exagerando, pero las consecuencias de tus excusas son un recordatorio costoso de todas las oportunidades que has perdido por estar cargando con ellas.

Mientras trabajaba en el desarrollo de este capítulo recibí una carta de una persona que leyó la primera edición de este libro —lo llamaré Eduardo— en la que me contaba que su padre no pasó mucho tiempo con él durante su niñez porque vivía muy ocupado y sus compromisos y viajes de negocios solían mantenerlo ausente. Eduardo aprendió a aceptar y entender ese hecho; aún así, lo que nunca pudo llegar a consentir fue que, aun cuando estaba en casa, su padre era muy distante y desconectado de sus necesidades e intereses. Eduardo recuerda que él nunca destinó tiempo para ayudarle con las tareas, conversar o revolcarse en el suelo para jugar con él antes de irse a dormir.

Por su parte, su padre nunca pensó que sus razones fueran excusas. Eduardo se acuerda de escuchar con frecuencia expresiones como: “Lo siento hijo, pero estoy demasiado

ocupado”, “Entiende, mi trabajo demanda mucho de mí”, “Hoy no tengo ni un minuto libre”, “Quisiera tener más tiempo para mi familia, pero…”; o su favorita: “Si solo tuviera una hora más en mi día...”.

Hoy, Eduardo está casado y tiene sus propios hijos. Él y su padre de 72 años de edad buscan edificar la relación padre-hijo que nunca tuvieron. Su padre sabe que es imposible construir recuerdos de eventos en los cuales nunca participó. Ya no podrá devolverse a las sesiones de tareas de su hijo, ni a sus ceremonias de graduación, ni a sus juegos o a sus días de tristeza o celebración. La realidad es que esos momentos ya se fueron y él no fue parte de ellos. Todo lo que él quiere hacer hoy es acercarse a un hijo que encuentra distante. Es innegable que las justificaciones de este padre produjeron toda una serie de efectos negativos en su relación con su hijo.

Quizá las oportunidades que tú has permitido que te pasen de largo sean profesionales o financieras; o de pronto tengan que ver con tu salud o con tu vida familiar. Pero, cualquiera que sea el caso, recuerda que el precio de cargar con cualquier vaca suele ser demasiado alto. Entonces, por doloroso que sea, escribe todas las oportunidades perdidas; identifica los fracasos que han sido el resultado directo de conservar estas vacas; detalla todos los temores irracionales que experimentas a diario como resultado de todas las excusas y justificaciones que has venido utilizando a lo largo de tanto tiempo.

Si no das este paso, tal vez no sientas la necesidad de deshacerte de tus vacas. Recuerda que las dos fuerzas de mayor motivación son el deseo de triunfar y el temor al fracaso. Nuestra vida está guiada en parte por lo que más queremos y en parte por lo que más tememos. Siempre

buscaremos hacer aquello que nos produzca placer y evitaremos hacer todo lo que nos provoque dolor. Es más, nuestra mente hará más por evitar dolor que por experimentar placer. Así que, a menos que sientas el dolor de estas oportunidades perdidas, no verás la necesidad de abandonar tu conformismo y matar tus vacas.

Una vez que hagas la lista de todo el mal ocasionado por la presencia de todas tus excusas, léela una y otra vez; siente el dolor de saber que la elección por esta vida de mediocridad ha sido solo tuya. Interioriza ese dolor, siéntelo en la boca del estómago y entiende que puedes disfrazarlo de mil maneras, ignorarlo por algún tiempo e inclusive pretender que no existe. Pero, mientras no mates tus vacas, siempre estarán ahí. Imagínate cargar con ese dolor por el resto de tus días, ¿tiene sentido? ¿Estás dispuesto a pagar semejante precio?

Si quieres deshacerte de esa carga, deja de hablar de lo que no has hecho y comienza a actuar. Las buenas intenciones solo intensifican la mediocridad. Lo único que va a permitirte realizar un cambio radical es que tomes hoy mismo la decisión de deshacerte de tus excusas y que actúes de inmediato.

CUARTO PASO: HAZ UNA LISTA DE TODOS LOS RESULTADOS POSITIVOS QUE VENDRÁN COMO CONSECUENCIA DE MATAR TUS VACAS

Quiero que, por un momento, te des la oportunidad de visualizarte viviendo libre de vacas. Escribe todas las nuevas oportunidades que vendrán como resultado de liberarte de ellas. ¿Qué nuevas aptitudes desarrollarás? ¿Qué otras aventuras te permitirás vivir? ¿Qué más sueños te atreverás a soñar y perseguir como resultado de no

contar ya con todas esas excusas que te mantenían atado a la mediocridad?

Escribe todo esto porque lo vas a necesitar. Matar tus vacas no es tan fácil como parece; exige disciplina, dedicación y constancia. En ocasiones te sentirás frustrado porque volverás a caer en los mismos viejos hábitos y deberás levantarte y empezar de nuevo. Esta lista que te pido que realices en este cuarto paso te servirá de inspiración y motivación cuando te sientas desfallecer. Léela siempre que desees ver cuál es la recompensa que te aguarda por deshacerte de tus excusas. Es crucial que la lleves contigo en todo instante.

Hace algún tiempo estaba ayudando a una amiga mía a identificar toda las consecuencias positivas de matar su vaca de “no tengo tiempo para ir al gimnasio”. Ella pesaba más de cuarenta libras por encima de su peso ideal y, a pesar de saber lo que esto le estaba costando, no se sentía motivada para hacer lo que sabía que tenía que hacer.

He aquí solo algunos de los efectos positivos que logramos identificar al llevar a cabo este cuarto paso:

- Tendré más energía y dinamismo durante el día.
- Luciré espectacular y tendré una mejor autoestima.
- No estaré constantemente cansada.
- Disfrutaré de una vida más larga y saludable.
- Seré mucho más creativa y dinámica en mi trabajo.

Mi amiga logró identificar más de una docena de razones que le ayudaron a encontrar el tiempo necesario para ir al gimnasio y hoy son esas mismas razones las que la inspiran y motivan a mantener su compromiso día a día.

QUINTO PASO: ESTABLECE NUEVOS PATRONES DE COMPORTAMIENTO

Amo trabajar en el jardín. Es una experiencia relajante y revitalizante para mí, particularmente al regreso de un largo viaje de negocios. Hace algún tiempo me ocurrió una "experiencia de jardinería" que desde entonces he venido utilizando para ilustrar la importancia de este quinto paso. En el patio de la casa se encontraba una vasija llena de tierra que algún día fue el hogar de una hermosa planta, pero que en ese momento acumulaba todo tipo de maleza y hierbas silvestres. Mi esposa me pidió que le buscara buen uso a esta vasija o que me deshiciera de ella.

Mi espíritu de jardinero no me permitió dejar pasar la oportunidad de salvar esta vieja matera así que decidí hacer los preparativos para sembrar en ella un rosal. Removí toda la maleza, aireé la tierra y le agregué los nutrientes apropiados preparándola para la nueva planta. Pero antes de que pudiera plantar el rosal tuve que salir de viaje por unos días.

Cuando regresé, la matera se había vuelto a llenar de maleza. No entendía cómo era posible que estas hierbas crecieran tan rápido. Una vez más me dispuse a remover los indeseables invasores y a preparar el terreno para plantar mi rosal esa misma semana. Otro viaje inesperado surgió y de nuevo tuve que ausentarme antes de terminar el trabajo.

A mi regreso, la maleza se había esparcido como de costumbre y decidí no dejar pasar ni un día más para plantar el rosal. Fue a partir de esa experiencia que entendí que, siempre y cuando la vasija esté desocupada y la tierra disponible, la maleza aparecerá una y otra vez. Lo único que evitará su invasión es si algo más está creciendo en ese lugar.

Lo mismo sucede con las excusas. Nuestra mente se asemeja mucho a aquella vasija vacía. En ella podemos plantar cualquier tipo de pensamiento que deseemos: sueños, excusas, oportunidades o justificaciones.

Si después de dar todos los pasos que he delineado en este capítulo logras eliminar tus excusas, malos hábitos o comportamientos autodestructivos, habrás dado un gran primer paso. ¡Felicitaciones! No obstante, ten cuidado. Si no siembras nuevas ideas, creencias o comportamientos positivos, ten la seguridad de que, poco a poco, tus vacas volverán a hacer su aparición.

Así que crea un nuevo patrón de comportamiento que te permita responder a estas vacas recurrentes en caso de que alguna vuel va a dar señales de vida. Mantente alerta. Earl Nightingale escribió: “Tú eres el resultado de aquello en lo que piensas la mayor parte de tu tiempo”. Si siempre estás pensando en tus excusas, debilidades y limitaciones, ellas se convertirán en tu realidad. Asegúrate de no darles la oportunidad de crecer en el jardín de tu mente.

Frente a cada una de tus vacas escribe las acciones específicas mediante las que piensas deshacerte de ellas y asegúrate de escribir cómo responderás en caso de que volvieran a surgir. Por ejemplo, si tu vaca ha sido que “yo no sirvo para eso porque ya estoy muy viejo”, de ahora en adelante, cada vez que te sorprendas pensando o diciendo esto, quiero que, de inmediato, interrumpas dicho pensamiento y digas con firmeza y entusiasmo: “Sé que soy muy bueno para esto. Utilizaré mi experiencia para dominarlo con rapidez”.

Si sigues este procedimiento con todas tus vacas, te darás

cuenta de que en poco tiempo habrás eliminado a la mayoría de ellas.

Ahora lo único que falta es que tú actúes. Felicitaciones por tomar la decisión de vivir una vida libre de vacas y, como siempre, nos vemos en la cumbre del éxito.